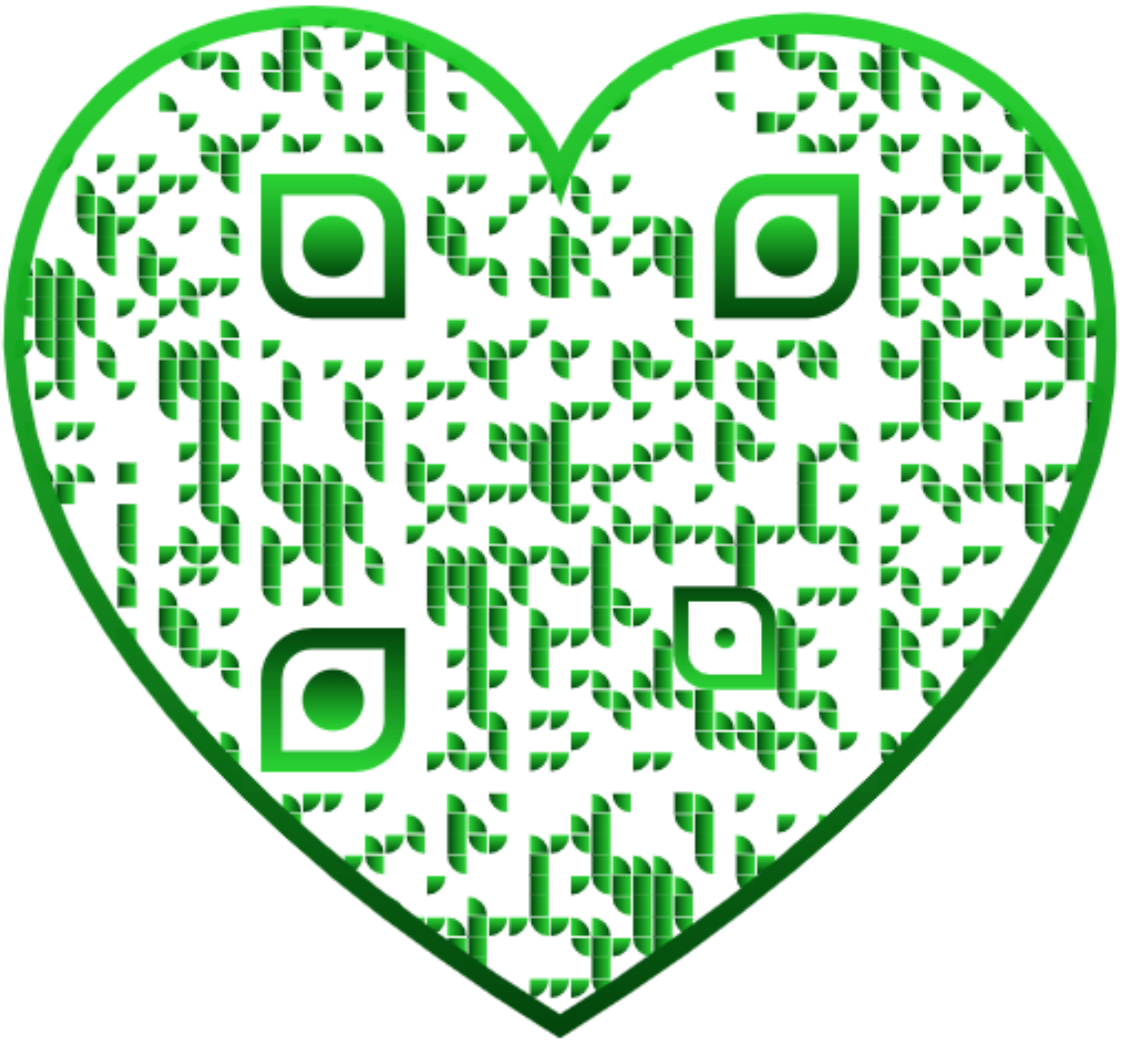
Cuisine de la mer

Thierry Roussillon

140 recettes pour faire
le plein d'iode !

FIRST



Cuisine de la mer

Thierry Roussillon

FIRST Editions

© Éditions First, 2010

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal: 2e trimestre 2010

Édition : Aurélie Starckmann
Mise en page: Reskatoff
Couverture : O livier Frenot

Éditions First
60, rue Mazarine
75006 Paris
Tél. 01 45 49 60 00
Fax 01 45 49 60 01
E-mail: firstinfo@efirst.com
Site internet : www.editionsfirst.fr

9782754048118

SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
Introduction
VERRINES ET AMUSE-BOUCHES
CANAPÉS ET SANDWICHS
TARTES, CAKES, PAINS, FEUILLETÉS
SOUPES
SALADES
BEIGNETS ET FRITURES
POISSONS CRUS ET MARINÉS
POISSONS GRILLÉS ET POÊLÉS
POISSONS POCHÉS ET MIJOTÉS
AU FOUR
SAVEURS MÉDITERRANÉENNES
SAVEURS DU TERROIR
INDEX DES RECETTES

INTRODUCTION

Poissons, coquillages, crustacés… tous ces produits de la mer sont au rendez-vous dans ce Petit Livre, avec lequel vous allez pouvoir régaler votre famille et vos amis.

N'hésitez pas à le feuilleter tout au long de l'année, vous y découvrirez des idées gourmandes, traditionnelles ou plus créatives, qui, servies en apéritif, en entrées, ou en plats principaux, vous permettront de varier vos repas, en toute simplicité.

Au menu : des verrines, des plats rôtis, poêlés, grillés ou mijotés, des tartes, des cakes, des risottos ou des pâtes, des tajines, des poissons crus marinés, des papillotes ou des fondues, le tout inspiré des traditions de nos terroirs ou des cuisines d'ailleurs, aux accents méditerranéens ou exotiques.

À vos casseroles!

VERRINES ET AMUSE-BOUCHES

•

SALADE NIÇOISE EN CUILLÈRES CHINOISES

6 pers. Préparation : 20 min

---

100 g de mesclun (mélange de salades) • 2 tomates • ½ concombre • ½ poivron vert • 1 petit oignon • 3 feuilles de basilic • 6 fi lets d'anchois • 18 olives noires de Nice • huile d'olive • sel • poivre

---

Réalisation

Coupez les tomates en petits cubes. Coupez les feuilles de mesclun grossièrement. Pelez le demi-concombre à l'aide d'un couteau économe et découpez-le en petits dés. Pelez l'oignon et coupez-le en rondelles. Émincez le demi-poivron en fines lanières après l'avoir égrainé. Découpez les anchois en lanières. Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients de la salade. Assaisonnez d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez et servez dans des cuillères chinoises.

RILLETTES DE MAQUEREAU AU CHÈVRE FRAIS ET GRESSINS

6 pers. Préparation : 15 min

6 gros gressins au sésame • 200 g de filet de maquereau au citron • le jus d'½ citron • 200 g de fromage de chèvre frais • 3 cuil. à soupe de thym haché • sel • poivre

Réalisation

Égouttez le maquereau, retirez si besoin les arêtes. Dans un saladier, mélangez le maquereau, le fromage frais, le jus de citron et le thym haché. Écrasez bien le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir la consistance de rillettes. Salez et poivrez. Garnissez des verrines de ce mélange et servez avec des gressins.

AUMÔNIÈRES DE SAUMON FUMÉ AU FROMAGE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

6 larges tranches de saumon fumé • 150 g de saumon frais (en pavé) • le jus d'½ citron • 150 g de fromage frais • 3 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 6 brins de ciboulette • sel • poivre

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Faites-y cuire le saumon frais pendant 15 minutes. Égouttez-le et déposez-le dans un plat creux. Écrasez-le à la fourchette. Ajoutez le fromage frais, le jus de citron et l'aneth ciselé. Mélangez bien. Salez et poivrez. Garnissez chacune des tranches de saumon fumé de ce mélange. Repliez-les en aumônières et nouez-les à l'aide de brins de ciboulette. Déposez-les sur de petites assiettes. Servez au moment de l'apéritif ou en entrée, avec une petite salade.

ROULADE DE SAUMON FUMÉ AU CHÈVRE ET À L'ORANGE

6 pers. Préparation : 15 min Réfrigération : 1 h

12 tranches de saumon fumé • 300 g de fromage de chèvre frais • le jus d'½ orange • 6 brins de coriandre • sel • poivre

Réalisation

Lavez la coriandre, séchez-la, effeuillez-la et ciselez-la. Dans un plat creux, mélangez le fromage, le jus d'orange et la coriandre à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez. Déposez deux tranches de saumon bien à plat (essayez de leur donner une forme rectangulaire) sur du film alimentaire, garnissez-les d'un peu de fromage et roulez l'ensemble sur lui-même, afin de donner à la préparation une forme cylindrique. Roulez alors la quenelle obtenue sur elle-même afin de bien serrer les extrémités du film alimentaire. Mettez les quenelles au frais pendant 1 heure au moins. Retirez le film alimentaire et découpez chacune des quenelles en grosses rondelles. Servez sur de petites assiettes avec de piques en bois.

HUÎTRES AUX ÉPICES

6 pers. Préparation : 20 min

36 huîtres • 4 citrons verts • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 10 cuil. à soupe d'huile de sésame • 8 cm de gingembre râpé • 1 petit piment rouge • 3 cuil. à soupe de coriandre

moulue • 6 brins de coriandre fraîche ciselée • 1 cuil. à café de sucre

Réalisation

Ouvrez les huîtres ou faites-les ouvrir par votre poissonnier. Pressez les citrons verts. Épépinez et hachez le piment. Dans un bol, mélangez le jus des citrons, le vinaigre, l'huile, le gingembre râpé, le piment, la coriandre moulue, la coriandre fraîche ciselée et le sucre. Émulsionnez cette sauce à l'aide d'un fouet. Versez un peu de ce mélange dans chacune des huîtres, juste avant de servir.

ENDIVES AUX MIETTES DE CRABE

6 pers. Préparation : 15 min

18 feuilles d'endives moyennes • 100 g de miettes de crabe • 1 cuil. à café de menthe ciselée • 1 ou 2 gouttes de Tabasco (facultatif) • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe de fromage blanc bien égoutté • sel • poivre

Réalisation

Dans un plat creux, mélangez les miettes de crabe, la menthe ciselée, le fromage blanc, le jus de citron et le Tabasco. Salez, poivrez. Rectifiez l'assaisonnement. Garnissez chacune des feuilles d'endives de ce mélange. Servez au moment de l'apéritif.

TARAMA MAISON

6 pers. Préparation : 10 min

1 poche d'œufs de cabillaud de 200 g • 5 tranches de pain de mie • 10 cl de lait • 5 cl de crème fraîche liquide • 2 petits citrons jaunes • 30 cl d'huile de pépins de raisin

Réalisation

Si nécessaire, retirez les croûtes des tranches de pain de mie. Émiettez-les dans un plat creux et imbibez-les de lait. Essorez légèrement la mie entre vos doigts pour éliminer l'excès d'humidité. Ouvrez la poche d'œufs de cabillaud et grattez les parois à l'aide d'une cuillère pour récupérer les œufs. Déposez-les dans le bol du mixeur, ajoutez la mie de pain imbibée, la crème et le jus des deux citrons. Mixez longuement, puis ajoutez l'huile en filet, jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Dégustez avec des blinis au moment de l'apéritif.

MINI BROCHETTES DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU BACON

6 pers. Préparation : 15 min Marinade : 1 h Cuisson : 10 min

18 noix de Saint-Jacques • 18 fines tranches de bacon • 3 citrons • 1 cuil. à soupe de thym ciselé • 1 cuil. à soupe de basilic ciselé • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Dans un saladier, rassemblez le jus des 3 citrons, l'huile d'olive, le thym, le basilic, du sel et du poivre. Faites-y mariner les noix de Saint-Jacques pendant 1 heure au moins. Égouttez, puis enrobez chaque noix dans une tranche de bacon (maintenez la tranche en place à l'aide d'un pique en bois). Faites griller les 18 mini brochettes pendant 10 minutes au barbecue, sous le gril du four, à la poêle ou au gril électrique, au choix. Dégustez sans attendre.

VERRINES AVOCAT CREVETTES

6 pers. Préparation : 10 min

1 avocat • 18 petites crevettes roses cuites • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Ouvrez l'avocat en 2. Dénoyautez-le et coupez la chair en petits dés. Dans un saladier, rassemblez l'avocat, les crevettes, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez bien et servez en verrines. Dégustez sans attendre.

SALADE DE MÂCHE AU SAUMON FUMÉ EN VERRINES

6 pers. Préparation : 10 min

1 petite barquette de mâche • 3 tranches de saumon fumé • 3 cuil. d'huile de noix • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Lavez les bouquets de mâche, essorez-les et détachez-les si nécessaire. Découpez les tranches de saumon en lanières. Dans un saladier, rassemblez la mâche, les lanières de saumon, ajoutez l'huile de noix et le jus de citron. Salez, poivrez et servez en verrines.

VERRINES DE CONCOMBRE AU CRABE

6 pers. Préparation : 10 min

1 concombre • 150 g de chair de crabe cuite • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée • 2 gouttes de Tabasco • sel

Réalisation

Pelez le concombre et coupez-le en cubes. Dans un saladier, rassemblez les cubes de concombre, la chair de crabe, l'huile, le jus de citron, la menthe ciselée et le Tabasco. Salez et mélangez. Répartissez la salade dans des verrines et dégustez sans attendre.

VERRINES DE POMMES DETERRE NOUVELLES À L'EFFILOCHÉE DE RAIE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

300 g de petites pommes de terre • 2 ailes de raie • 1 oignon rouge • 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 1 cuil. à soupe de moutarde • sel • poivre

Réalisation

Lavez les pommes de terre, sans les peler. Faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Refroidissez-les sous le robinet d'eau froide, puis pelez-les et coupez-les en cubes. Faites cuire les ailes de raie 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Récupérez la chair et effilochez-la. Pelez l'oignon et hachez-le.

Préparez la vinaigrette en mélangeant au fond d'un saladier et à l'aide d'un fouet la moutarde, l'huile et le vinaigre. Ajoutez alors les pommes de terre, l'effilochée de raie, l'oignon et l'aneth. Salez, poivrez. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement, servez en verrines et dégustez sans tarder.

VERRINES DE RIZ, TOMATES, CONCOMBRE, OLIVES ET ŒUFS DE SAUMON

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10-15 min

200 g de riz • 100 g d'œufs de saumon • 12 tomates cerises • ½ concombre • 1 douzaine d'olives noires dénoyautées • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire le riz selon les indications du fabricant. Essorez-le et laissez-le refroidir. Pelez le concombre et coupez-le en dés. Coupez les tomates cerises en 2. Dans un saladier, mélangez le riz, les tomates cerises, les dés de concombre, les olives, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Répartissez dans des verrines et ajoutez les œufs de saumon sur le dessus avant de déguster.

CANAPÉS ET SANDWICHS

CANAPÉS TAPENADE-TRUITE FUMÉE

6 pers. Préparation : 5 min

½ baguette au sésame • 6 larges tranches de truite fumée • 1 petit pot de tapenade • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé

Réalisation

Coupez la demi-baguette en fines tranches (18 environ). Tartinez-les de tapenade. Découpez les tranches de truite en 3 grosses lanières. Déposez-les sur les canapés. Saupoudrez de basilic ciselé.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la truite fumée par du saumon ou même du jambon fumé.

CANAPÉS ANCHOIS-BASILIC

6 pers. Préparation : 5 min

½ baguette • 1 petit bocal de pesto • 12 anchois au sel

Réalisation

Passez les anchois sous l'eau froide afin de les dessaler. Frottez-les bien et essuyez-les sur du papier absorbant. Coupez la baguette en 12 tranches fines. Tartinez-les de pesto et déposez dessus des anchois. Servez immédiatement.

PETITS CANAPÉS DE FLÉTAN FUMÉ

6 pers. Préparation : 15 min Marinade : 1 h

½ baguette au sésame • 6 larges tranches de flétan fumé • 10 cl d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de baies roses • 3 cuil. à soupe d'aneth ciselé

Réalisation

Coupez les tranches de flétan en 3 lanières et déposez-les dans un plat creux. Arrosez d'huile de noix, déposez les baies roses et filmez le plat à l'aide de film alimentaire. Laissez mariner 1 heure au frais. Coupez la demi-baguette en tranches fines (18 environ), déposez sur chacune une lanière de flétan fumé, 1 ou 2 baies roses et un peu d'aneth. Dégustez sans attendre.

MINI PITAS AVOCAT, MANGUE, CREVETTES

6 pers. Préparation : 15 min

18 mini pitas (ou 3 grands découpés en 6) • ½ avocat • ½ mangue • 6 crevettes cuites • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • le jus d'½ citron vert • sel • poivre

Réalisation

Faites toaster les mini pitas. Décortiquez les crevettes et hachez-les au couteau. Coupez en tout petits dés la chair de l'avocat et la chair de la mangue. Déposez les dés dans un saladier avec la chair de crevettes. Ajoutez l'huile et le jus de citron, salez, poivrez, mélangez. Déposez un peu de ce mélange sur les mini pitas toastés et dégustez sans attendre.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les crevettes par de la chair de crabe.

SANDWICHS AUX RILLETTES DE THON, FROMAGE FRAIS ET BASILIC

6 pers. Préparation : 15 min

12 tranches de pain de mie • 1 grosse boîte de thon • ½ concombre • 200 g de fromage frais • 3 cuil. à soupe de basilic frais ciselé • sel • poivre

Réalisation

Égouttez le thon. Dans un saladier, mélangez-le avec le fromage frais et le basilic. Salez et poivrez. Pelez le concombre et coupez-le en fines rondelles. Garnissez vos sandwichs du mélange au thon, ajoutez les rondelles de concombre, refermez les sandwichs et coupez-les en triangles avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le basilic par de la coriandre ou de l'estragon.

SANDWICHS AU SAUMON FUMÉ, CRÈME À L'ANETH

6 pers. Préparation : 15 min

12 pains polaires • 12 tranches de saumon fumé • 15 cl de crème liquide entière bien froide • 3 cuil. à soupe d'aneth ciselé • sel • poivre

Réalisation

Utilisez un fouet électrique pour fouetter la crème en chantilly. Tout en continuant de fouetter, incorporez l'aneth ciselé, un peu de sel et un peu de poivre. Garnissez la moitié des pains polaires de crème fouettée et de tranches de saumon fumé. Refermez les sandwichs et coupez-les en 4.

Notre conseil : à défaut de saumon fumé, n'hésitez pas à utiliser un autre type de poisson fumé.

SANDWICHS CRABE-POMELO

6 pers. Préparation : 10 min

12 larges tranches de pain de mie • 100 g de chair de crabe • 1 pamplemousse rose • 1 cuil. à café de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée • sel • poivre

Réalisation

Faites toaster les tranches de pain de mie. Pelez le pamplemousse à vif (en retirant les petites peaux blanches qui entourent chacun des

quartiers). Dans un saladier, mélangez la chair de crabe, celle de pamplemousse, la mayonnaise et la menthe ciselée. Salez et poivrez. Garnissez vos sandwichs de ce mélange. Coupez-les en 4 et servez.

FISH BURGERS

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

6 pains à hamburger • 12 bâtonnets de poisson pané • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 cuil. à café de sauce tartare • 6 rondelles de tomates • 6 feuilles de laitue

Réalisation

Allumez le four à 240 °C (th. 8). Glissez-y les pains à hamburger pour 5 minutes environ, afin de les faire réchauffer. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire les bâtonnets de poisson 10 minutes. Garnir chaque pain à hamburger de 2 bâtonnets de poisson, de sauce tartare, d'1 rondelle de tomate et d'1 feuille de laitue. Dégustez sans attendre.

Notre conseil : ajoutez éventuellement un filet de jus de citron sur les bâtonnets de poisson, avant de refermer le hamburger.

BAGELS AU SAUMON ET À LA MANGUE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

6 bagels • 300 g de saumon frais • 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 1 petite mangue • 1 citron vert • 100 g de fromage frais • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Ouvrez la mangue, dénoyautez-la et coupez-la en petits dés. Rassemblez les dés de mangue dans un plat creux et arrosez-les de jus de citron vert. Découpez le saumon en petits cubes. Versez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les cubes de saumon à feu doux pendant 10 minutes environ. Ajoutez les dés de mangue dans la poêle, portez à ébullition et retirez du feu. Rectifiez l'assaisonnement. Ouvrez les bagels et tartinez-les de fromage. Garnissez-les du mélange saumon-mangue, refermez-les et enfournez-les 5 minutes. Dégustez dès la sortie du four.

CANAPÉS DE CONCOMBRE AUX ŒUFS DE LUMP

6 pers. Préparation : 15 min

6 tranches de pain de mie • ½ concombre • le jus d'½ citron • 100 g d'œufs de lump • 50 g de beurre demi-sel

Réalisation

Retirez la croûte des tranches de pain de mie. Tartinez-les de beurre avant de les couper en 4. Pelez le demi-concombre et coupez-le en 24 fines rondelles. Déposez une tranche de concombre sur chacun des canapés. Ajoutez un peu d'œufs de lump, citronnez légèrement et dégustez.

CANAPÉS DE RILLETTES DE SAUMON

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 10 à 15 min

1 baguette au sésame • 300 g de saumon frais • 150 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes • sel • poivre

Réalisation

Faites pocher le poisson dans l'eau bouillante salée, pendant 10 à 15 minutes. Égouttez-le et déposez-le dans un plat creux. Écrasez-le à la fourchette avec le fromage. Rectifiez l'assaisonnement. Découpez la baguette en fines rondelles. Tartinez-les du mélange au saumon. Dégustez au moment de l'apéritif.

TARTINES DE RILLETTES DE SARDINES AUX TOMATES SÉCHÉES

6 pers. Préparation : 5 min

1 baguette au sésame • 300 g de filets de sardines en boîte • 150 g de fromage frais • 3 tomates séchées • 1 cuil. à soupe de basilic ciselé • sel • poivre

Réalisation

Dans le bol du robot, rassemblez les filets de sardines égouttés, le fromage, les tomates séchées et le basilic. Mixez grossièrement. Rectifiez l'assaisonnement. Découpez la baguette en fines rondelles. Tartinez-les du mélange aux sardines. Dégustez au moment de l'apéritif.

CANAPÉS CRABE-KIWI

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

24 mini blinis • 3 kiwis • 200 g de chair de crabe cuite (à acheter chez le poissonnier) • le jus d'½ citron vert • 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

Réalisation

Faites toaster les mini blinis. Pelez les kiwis et coupez-les en dés. Déposez-les dans un plat creux avec la chair de crabe, la coriandre et le jus de citron. Mélangez bien, puis rectifiez l'assaisonnement. Tartinez les mini blinis de ce mélange et dégustez sans attendre.

•

CHAUSSONS AU SAUMON, À L'OIGNON ET AUX RAISINS SECS AU CUMIN

6 pers. Prép. : 25 min Marinade : 15 min Cuisson : 55 min

---

600 g de pâte feuilletée • 1 sachet de thé à la menthe • 150 g de raisins secs blonds • 300 g d'oignons • 2 pavés de saumon • 10 cl d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de cumin en poudre • ½ botte de coriandre • 1 jaune d'œuf • sel • poivre

---

Réalisation

Étalez la pâte et découpez dedans, à l'aide d'un grand bol ou d'un emporte-pièce, 6 cercles de 15 cm de diamètre. Préparez un bol de thé à la menthe, et faites-y gonfler les raisins secs pendant 15 minutes. Égouttez-les. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez le saumon en cubes. Pelez les oignons et émincez-les finement. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse sur feu doux et faites-y revenir les oignons et les morceaux de saumon pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants et colorés. Saupoudrez de cumin en poudre, salez et poivrez.

Ajoutez les raisins secs, et mélangez bien. Lavez la coriandre, ciselez-la et ajoutez-la aux oignons.

Garnissez vos cercles de pâte de cette préparation et repliez-les en forme de chaussons. Soudez bien les bords. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Badigeonnez-en les chaussons et déposez-les sur la

plaque du four, recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 40 minutes environ. Les chaussons vont dorer et légèrement gonfler à la cuisson. Dégustez-les avec une salade verte.

QUICHE AUX MOULES

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h

250 g de pâte feuilletée • 1 poignée de légumes secs • 600 g de moules • 4 œufs + 1 jaune • 20 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 1 bouquet de coriandre • 100 g de parmesan râpé • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et garnissez-en un moule à manqué de 26 cm de diamètre, préalablement recouvert de papier sulfurisé. Piquez le fond de tarte à l'aide d'une fourchette et recouvrez-le d'une feuille de papier aluminium garnie de légumes secs. Enfournez pour 10 minutes. Retirez du four, délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'eau et badigeonnez-en le fond de tarte. Enfournez encore pour 5 minutes, puis retirez du four.

Préparez les moules en les grattant à l'aide d'un couteau, puis rassemblez-les dans une casserole. Couvrez cette dernière et posez-la sur feu vif. Patientez 5 minutes, le temps que s'ouvrent les coquillages. Récupérez les moules et décoquillez-les. Lavez la coriandre sous le robinet d'eau froide et essorez-la dans du papier absorbant. Ciselez-la. Cassez les œufs dans un saladier et mélangez-les avec la crème et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez la coriandre ciselée, le parmesan et les moules. Versez sur le fond de tarte le mélange aux moules. Enfournez pour 40 minutes environ. Dégustez bien chaud.

TARTE FINE AUX FILETS DE SARDINE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 10

250 g de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • 12 oignons • 2 poivrons en bocal • 1 gousse d'ail • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 sardines fraîches • 100 g de fromage râpé • 6 branches de basilic • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur et garnissez-en un moule à tarte de 28 cm de diamètre, préalablement recouvert de papier sulfurisé. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'eau et badigeonnez-en le fond de tarte. Enfournez pour 10 minutes, puis retirez du four.

Pelez les oignons et émincez-les finement. Égouttez les poivrons et coupez-les en lanières. Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Retirez la tête et la queue des sardines, ouvrez-les en 2 et enlevez l'arête centrale. Essuyez les filets dans du papier absorbant. Si la préparation des sardines vous répugne, demandez à votre poissonnier de le faire à votre place.

Faites chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse posée sur feu doux et faites-y revenir l'ail et les oignons pendant 15 minutes. Dans une poêle et dans le reste d'huile bien chaude, saisissez les filets de sardine, 2 minutes de chaque côté.

Étalez sur le fond de tarte la préparation aux oignons. Disposez en rosace et en alternance les filets de sardine et les lanières de poivron. Saupoudrez de basilic ciselé et de fromage râpé. Salez et poivrez. Enfournez pour 40 minutes environ.

TOURTE AU SAUMON ET AUX POIREAUX

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10

500 g de pâte feuilletée • 5 poireaux • 400 g de pavé de saumon frais • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 25 cl de lait • 3 œufs + 1 jaune • 1 pincée de curry • sel • poivre

Réalisation

Divisez la pâte feuilletée en 2. Glissez l'une des moitiés au réfrigérateur et étalez l'autre sur 3 mm d'épaisseur. Garnissez-en une tourtière préalablement recouverte de papier sulfurisé. Piquez la surface de la pâte à la fourchette et glissez-la au frais.

Nettoyez les poireaux. Coupez la base et retirez les feuilles vertes. Découpez les parties blanches en tronçons. Portez deux casseroles d'eau salée à ébullition. Dans l'une, faites cuire les poireaux pendant 15 minutes, dans l'autre, le saumon pendant 5 minutes. Égouttez le tout et coupez le saumon en tranches fines. Faites fondre le beurre dans une casserole. Saupoudrez de farine et mélangez bien pendant 3 minutes. Versez le lait sans cesser de mélanger. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Prolongez la cuisson 10 minutes encore, jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporez les œufs. Si malgré tout, des grumeaux subsistent, passez la sauce au mixeur plongeant. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Sortez le fond de tarte du réfrigérateur, répartissez-y les poireaux et le saumon, puis versez la sauce au curry. Étalez le reste de pâte et recouvrez la tourte. Soudez bien les bords et, à la pointe d'un couteau, dessinez des motifs géométriques sur le dessus. Diluez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en la tourte. Réalisez une petite cheminée au centre de la pâte. Enfournez pour 35 minutes environ. Dégustez dès la sortie du four.

PIZZA OCÉANE

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 50 min

300 g de pâte à pain (achetez-la fraîche, directement chez le boulanger) • farine • 900 g de tomates fraîches • 400 g de mozzarella • 150 g de moules • 150 g d'anneaux de calamar • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 200 g de crevettes cuites décortiquées • 1 poignée d'olives noires • 1 cuil. à soupe d'origan • sel • poivre

Réalisation

Étalez la pâte à pain sur le plan de travail fariné. Disposez-la sur la plaque du four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Grattez les moules à l'aide d'un couteau, puis rassemblez-les dans une casserole. Couvrez cette dernière et posez-la sur feu vif. Patientez 3 minutes, le temps que s'ouvrent les coquillages. Égouttez les moules et décoquillez-les. Faites cuire les anneaux de calamar dans une casserole d'eau salée pendant 10 minutes et égouttez-les. Portez une autre casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les tomates pendant 1 à 2 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en 2, épépinez-les et concassez grossièrement la chair.

Versez la moitié de l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les tomates à feu doux, pendant 10 minutes. Dans une poêle et dans le reste d'huile, faites revenir les calamars à feu vif pendant 5 minutes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Coupez en cubes la mozzarella.

Sur la pâte à pain, étalez une couche de tomates, puis disposez les cubes de mozzarella, les moules, les calamars, les crevettes et les olives noires. Salez et poivrez, puis saupoudrez d'origan séché. Enfournez pour 30 minutes environ. Dégustez bien chaud.

CALZONE AU SAUMON

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 30 min

300 g de pâte à pizza • 4 tranches de saumon fumé • 4 tomates fraîches • 100 g de mozzarella • 4 branches de basilic • 200 g de ricotta • 2 œufs + 1 jaune • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Détaillez les tranches de saumon fumé en lanières. Portez une casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les tomates pendant quelques secondes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide avant de les peler. Coupez-les en 2, épépinez-les et détaillez la chair en dés. Coupez la mozzarella en cubes. Lavez le basilic, essorez-le dans du papier absorbant et ciselez les feuilles. Dans un saladier, rassemblez la ricotta, les œufs entiers, les lanières de saumon, les dés de tomates, les cubes de mozzarella et le basilic ciselé. Salez et poivrez. Mélangez bien l'ensemble.

Étalez la pâte à pizza en forme de cercle sur 3 mm d'épaisseur. Garnissez-la du mélange au saumon et repliez-la en forme de chausson. Soudez bien les bords et déposez ce chausson sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à café d'eau et badigeonnez-en le chausson. Enfournez pour 30 minutes environ.

FEUILLETÉS DE PÉTONCLES AUX CHAMPIGNONS

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h

500 g de pâte feuilletée • 1 kg de pétoncles • 200 g de champignons de Paris • 60 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de farine • 10 cl de vin blanc • 10 cl de crème liquide • 100 g de comté râpé • 2 œufs + 1 jaune • sel • poivre

Réalisation

Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur. Coupez dedans 12 cercles de la taille de vos moules à tarte individuels. Enveloppez-en 6 dans du film alimentaire et glissez-les au réfrigérateur. Recouvrez 6 moules à tartelette de papier sulfurisé et garnissez-les des cercles restants. Piquez les fonds à l'aide d'une fourchette et mettez-les au réfrigérateur. Essuyez les noix de pétoncle dans du papier absorbant. Coupez en biseau le pied des champignons et essuyez-les un à un dans un linge humide. Émincez-les.

Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse, ajoutez l'huile et faites-y revenir les noix de pétoncle pendant 3 minutes. Retirez-les et remplacez-les dans la sauteuse par les champignons émincés. Prolongez la cuisson sur feu vif pendant 5 minutes environ en mélangeant régulièrement. Égouttez-les. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans une casserole, faites fondre le reste de beurre. Saupoudrez de farine et mélangez bien. Quand la préparation commence à colorer, versez le vin et la crème sans cesser de battre. Laissez épaissir 10 minutes sur feu doux. Si malgré tous vos efforts, des grumeaux subsistent, passez la préparation au mixeur plongeant. Incorporez alors les œufs battus, le comté, les noix de pétoncle et les champignons. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Sortez les tartelettes du réfrigérateur et garnissez-les de cette préparation. Recouvrez-les des abaisses de pâte restantes et soudez bien les bords. Faites une petite cheminée au centre et dessinez à la pointe du couteau des motifs géométriques sur la pâte. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à

soupe d'eau et badigeonnez-en les petits feuilletés. Enfournez-les pour 40 minutes environ.

FEUILLETÉS DE LANGOUSTES AUX ASPERGES

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 1 h 15

500 g de pâte feuilletée • 2 queues de langoustes • 12 asperges vertes • 60 g de beurre • 2 échalotes • 1 cuil. à soupe de farine • 10 cl de vin blanc • 10 cl de crème liquide • 2 œufs + 1 jaune • 1 cuil. à café de concentré de tomate • 4 cuil. à soupe de basilic ciselé • sel • poivre

Réalisation

Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur. Coupez dedans 12 cercles de la taille de vos moules à tarte individuels. Enveloppez-en 6 dans du film alimentaire et glissez-les au réfrigérateur. Recouvrez 6 moules à tartelette de papier sulfurisé et garnissez-les des cercles restants. Piquez les fonds à l'aide d'une fourchette et mettez-les au réfrigérateur. Coupez la base des asperges et grattez-les si nécessaire, pelez-les. Essuyez-les dans un linge humide.

Portez deux casseroles d'eau salée à ébullition. Dans l'une, faites cuire les queues de langoustes pendant 10 minutes. Dans l'autre, les asperges pendant 8 minutes. Égouttez les unes et les autres. Décortiquez les queues de langoustes et déposez les morceaux de carapace dans une sauteuse avec la moitié du beurre. Faites-les revenir pendant 3 minutes. Mouillez avec le vin blanc et portez à ébullition. Retirez du feu et passez cette sauce au chinois. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Faites-y revenir pendant 3 minutes les échalotes hachées. Saupoudrez de farine, mélangez et laissez légèrement colorer. Ajoutez la sauce au vin, la crème et le concentré de tomate. Battez bien pour éviter les grumeaux et laissez épaissir pendant 10 minutes. Hors du feu, incorporez les œufs entiers battus. Coupez les queues de langoustes en médaillons. Coupez les asperges en morceaux et mélangez-les à la préparation précédente. Ajoutez le basilic ciselé.

Sortez les tartelettes du réfrigérateur et répartissez-y les médaillons de langouste. Ajoutez la préparation aux asperges et recouvrez les tartelettes des abaisses de pâte restantes. Soudez bien les bords, faites une petite cheminée au centre et dessinez à la pointe du couteau des motifs géométriques sur la pâte. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et badigeonnez-en les petits feuilletés. Enfournez-les pour 35 minutes environ.

SAMOSSAS DE THON CUITS AU FOUR

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h

9 feuilles de brick • 160 g de thon au naturel • 1 grosse pomme de terre • 100 g de petits pois • 2 oignons • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de pâte de curry • sel

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire la pomme de terre pendant 15 minutes environ. Vérifiez la cuisson et prolongez-la si nécessaire. Pelez la pomme de terre et coupez-la en cubes. Faites également cuire les petits pois à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pelez les oignons, hachez-les et faites-les revenir dans

l'huile d'olive avec la pâte de curry. Comptez 10 à 12 minutes de cuisson. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Dans un saladier, rassemblez le thon égoutté, les oignons, les cubes de pommes de terre et les petits pois. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement. Découpez en 2 les feuilles de brick pour obtenir 18 feuilles en forme de demi-cercle. Prenez l'une de ces demi-feuilles et repliez la partie arrondie vers l'autre extrémité pour obtenir une bande. Garnissez l'extrémité de cette bande d'1 cuillerée de farce et repliez l'ensemble en formant un triangle. Vous allez peut-être «tâtonner», mais quand on a le coup de main, c'est assez facile. Déposez le samossa sur la plaque du four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfournez pour 25 à 30 minutes environ.

KOULIBIAC DE SAUMON

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

500 g de pâte feuilletée • 600 g de filet de saumon • 250 g de riz • 2 oignons • 75 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 5 œufs durs + 1 œuf battu • sel • poivre • crème liquide

Réalisation

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau salée. Égouttez-le. Pelez et hachez les oignons. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons. Quand ils sont translucides, ajoutez le riz, l'aneth et le jus de citron. Salez et poivrez. Découpez le filet de saumon en morceaux et émiettez les œufs durs. Étalez la pâte, donnez-lui une

forme rectangulaire de 30 cm de côté. Déposez-la sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Déposez une couche de riz sur la moitié de la pâte (vous allez la replier en portefeuille). Ajoutez les morceaux de saumon et les œufs durs. Badigeonnez les bords de la pâte de l'œuf battu. Repliez la pâte, soudez bien les bords et badigeonnez d'œuf le dessus du koulibiac. Enfournez pour 40 minutes environ. Dès que la surface est bien dorée, recouvrez-la d'une feuille de papier aluminium. Dégustez le koulibiac nappé de crème liquide.

CAKE TRUITE FUMÉE, FETA, TOMATES CERISES, BASILIC

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

6 tranches de truite fumée • 12 tomates cerises • 200 g de feta • 150 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 15 cl de lait • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 noix de beurre pour le moule • 2 cuil. à soupe de basilic • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tranches de truite en lanières et la feta en dés. Lavez les tomates cerises et conservez-les entières. Dans une jatte, battez les œufs en omelette. Incorporez-y la farine et la levure. Sans cesser de mélanger, versez l'huile et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez dans cette pâte les lanières de truite, les tomates, la feta et le basilic, mélangez et versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 45 minutes environ. Laissez refroidir avant de démouler.

CAKE AUX NOIX, AU COMTÉ ET AU SURIMI

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min

8 bâtonnets de surimi • 12 cerneaux de noix • 200 g de comté râpé • 150 g de farine • 1 sachet de levure • 3 œufs • 15 cl de lait • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 noix de beurre pour le moule • 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les bâtonnets de surimi en morceaux. Dans une jatte, battez les œufs en omelette. Incorporez-y la farine et la levure. Sans cesser de mélanger, versez l'huile et le lait. Salez et poivrez. Ajoutez dans cette pâte le surimi, les noix, le comté et la ciboulette, mélangez et versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 45 minutes environ. Laissez refroidir avant de démouler.

TATIN DE SARDINES AUX TOMATES

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 40 min

250 g de pâte feuilletée • 8 tomates • 12 filets de sardines à l'huile (en boîte) • 3 oignons • 2 cuil. à soupe de sucre • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour le moule • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates pendant 2 minutes. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, essuyez-les et pelez-les. Épépinez-les et coupez-les en 4. Ouvrez les boîtes de sardines et égouttez-les. Pelez les oignons et émincez-les. Versez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons et les tomates saupoudrés de sucre jusqu'à caramélisation. Salez et poivrez.

Huilez un moule à tarte, saupoudrez-le de basilic ciselé et disposez harmonieusement les filets de sardines, recouvrez avec les oignons émincés et les morceaux de tomates. Recouvrez de pâte et enfournez pour 25 minutes environ. Démoulez avant de déguster.

SOUPES

CONSOMMÉ DE CABILLAUD AUX LÉGUMES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

500 g de cabillaud • 500 g de parures de poissons (têtes et arêtes) • 1 oignon • 1 poireau • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 30 cl de vin blanc • 12,5 cl de crème fraîche épaisse • sel • poivre

Réalisation

Pelez l'oignon et hachez-le. Pelez la carotte et émincez-la. Coupez le céleri en morceaux, retirez les extrémités du poireau. Incisez-le dans la longueur et passez-le sous l'eau courante pour éliminer les impuretés éventuelles. Détaillez-le en tronçons. Coupez le cabillaud en morceaux. Dans une grande casserole, rassemblez les morceaux de poisson, les parures, les légumes, le vin blanc et le bouquet garni. Portez à ébullition, puis faites mijoter 40 minutes, à petit feu. Retirez le bouquet garni et mixez l'ensemble à l'aide d'un mixeur plongeant. Passez le consommé dans un chinois. À l'aide du dos d'une louche ronde en métal, appuyez bien sur la surface de la préparation pour bien extraire le liquide. Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et dégustez sans attendre.

SOUPE AU CRABE ET AUX ASPERGES BLANCHES

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

1 kg d'asperges blanches • 300 g de chair de crabe cuite • 4 cuil. à soupe de persil ciselé • sel • poivre

Réalisation

Grattez les asperges, coupez la base, pelez-les et coupez-les en morceaux. Déposez les morceaux d'asperges dans une casserole. Recouvrez-les d'eau à hauteur. Portez à ébullition jusqu'à ce que les asperges soient cuites. Ajoutez la chair de crabe et mixez. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir dans des soupières individuelles. Saupoudrez de persil ciselé.

SOUPE DE POISSONS À LA PROVENÇALE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

500 g de tomates • 800 g de poissons méditerranéens • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 4 cuil. à soupe de basilic ciselé • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier de couper les poissons en morceaux. Pelez les gousses d'ail et l'oignon. Hachez-les. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les morceaux de poissons, faites-les légèrement colorer, puis déposez les tomates coupées en morceaux. Recouvrez d'eau à hauteur des ingrédients et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et comptez 15 minutes de cuisson. Mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement et servez en soupières individuelles. Dégustez chaud.

SOUPE DE BETTERAVES AU COLIN

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

800 g de betteraves rouges cuites • 300 g de filet de colin • 100 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes • sel • poivre

Réalisation

Pelez les betteraves et coupez-les en morceaux. Déposez-les dans une sauteuse avec les morceaux de poisson et recouvrez-les d'eau à hauteur. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 minutes environ. Ajoutez alors le fromage, mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement. Servez en soupières individuelles.

SOUPE DE LÉGUMES AUX PARURES DE POISSONS

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min

4 carottes • 2 pommes de terre • 2 poireaux • 1 navet • 1 oignon • 6 cuil. à soupe de crème fraîche • sel • poivre **Pour le fumet:** 1 kg de parures de poissons • 10 cl de vin blanc sec • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 1 oignon

Réalisation

Préparez le fumet : pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail, l'oignon et les parures de poissons pendant 5 minutes à feu vif, en mélangeant bien. Versez le vin blanc sec, laissez-le s'évaporer et ajoutez 20 cl d'eau. Portez à

ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes. Mixez et filtrez la préparation au chinois. Préparez la soupe : pelez les carottes, les pommes de terre, le navet et l'oignon. Coupez-les en morceaux. Retirez les extrémités des poireaux, incisez-les dans la longueur et passez-les sous l'eau. Coupez-les en tronçons. Dans une cocotte, rassemblez tous les légumes. Versez le fumet de poisson et ajoutez un peu d'eau afin que le liquide recouvre légèrement les légumes. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Mixez alors la soupe, assaisonnez, servez-la en soupières individuelles, avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse dans chacune.

SOUPE DE POTIRON AUX MOULES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

1 kg de potiron • 2 douzaines de grosses moules • 1 l de bouillon de légumes • 1 pincée de curry en poudre • 1 pincée de gingembre en poudre • 30 cl de crème fraîche • le jus d'1 citron vert • sel • poivre

Réalisation

Grattez les moules afin de bien les nettoyer. Déposez-les dans une casserole posée sur le feu. Couvrez et faites ouvrir les moules à feu moyen pendant 5 minutes environ. Récupérez les moules et filtrez le jus de cuisson. Décoquillez les moules.

Pelez le potiron, retirez les graines et coupez la chair en morceaux. Déposez les morceaux de potiron dans une sauteuse, ajoutez le jus de cuisson filtré des moules, le jus du citron vert, et suffisamment de bouillon pour recouvrir légèrement les morceaux de légumes. Ajoutez le curry et le gingembre, salez, poivrez. Laissez mijoter la soupe

20 minutes environ. Mixez-la, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la crème, puis les moules. Servez en soupières individuelles. Dégustez sans attendre.

GASPACHO DE CONCOMBRE AUX MIETTES DE THON

6 pers. Préparation : 15 min

2 concombres • 6 yaourts • 10 cl de crème liquide • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé • 1 gousse d'ail • 1 boîte de thon à l'huile • 6 glaçons • sel • poivre

Réalisation

Pelez les concombres et coupez-les en morceaux. Pelez l'ail. Dans le bol du blender, rassemblez les morceaux de concombre, l'ail, les yaourts, la crème et les glaçons. Mixez longuement. Versez en soupière. Ajoutez le thon émietté avec son huile et le basilic. Rectifiez l'assaisonnement et mélangez avant de servir.

SOUPE AUX HUÎTRES ET À LA CRÈME

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson: 15 min

24 huîtres • 30 cl de vin blanc sec • 20 cl de crème fraîche • 60 g de beurre • sel • poivre

Réalisation

Ouvrez les huîtres au-dessus d'un saladier, afin de recueillir leur eau. Procédez délicatement en faisant attention à ne pas vous blesser. Filtrez l'eau dans une passoire recouverte d'un filtre à café, de mousseline ou de papier absorbant.

Retirez les huîtres de leur coquille et mettez-les dans une casserole. Ajoutez l'eau filtrée et le vin blanc. Portez à ébullition. Aux premiers frémissements, retirez du feu. Utilisez une écumoire afin d'enlever les éventuelles impuretés présentes en surface. Ajoutez éventuellement un peu d'eau afin d'obtenir la consistance désirée. Incorporez la crème et mélangez bien. Coupez le beurre en morceaux. Posez la casserole sur feu doux et ajoutez le beurre, mélangez à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que le beurre fonde. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

SALADES

SALADE DE RAIE À LA MÂCHE ET AUX CÂPRES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

3 ailes de raie • 200 g de mâche prête à consommer • 100 g de câpres au vinaigre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire les ailes de raie 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Récupérez la chair en grattant les ailes à l'aide d'une fourchette, effilochez-la et déposez-la dans un plat creux. Ajoutez la mâche, les câpres, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Dégustez sans attendre.

SALADE DE PÂTES AUX CREVETTES

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

400 g de fusillis • 3 tomates • 1 concombre • 18 crevettes cuites • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire les fusillis pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Coupez les tomates en cubes. Pelez le concombre et découpez-le en rondelles. Décortiquez les crevettes. Dans un plat creux, rassemblez les pâtes, les tomates, les rondelles de concombre, les crevettes et le basilic. Ajoutez l'huile, le vinaigre, salez et poivrez, mélangez bien avant de servir.

SALADE DE BILLES D'AVOCAT ET DE MANGUE AU SURIMI

6 pers. Préparation : 15 min

3 petits avocats • 1 mangue • 3 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée • 1 cm de racine de gingembre frais râpé • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 3 cuil. à soupe de vinaigre de riz • sel • poivre

Réalisation

Ouvrez les avocats, dénoyautez-les et prélevez des billes de chair à l'aide d'une cuillère parisienne. Faites la même chose avec la mangue. À défaut de cuillère parisienne, coupez la chair des avocats et de la mangue en petits dés.

Dans un plat creux, rassemblez les billes d'avocat et de mangue, la coriandre ciselée, la noix de coco râpée, le gingembre râpé, l'huile de sésame, celle d'arachide, le vinaigre de riz, salez et poivrez. Mélangez bien avant de déguster.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

400 g de petites pommes de terre • 200 g de thon à l'huile • 3 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • 2 échalotes • 18 tomates cerises • 3 cuil. à soupe d'huile • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée, pendant 20 minutes. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en morceaux. Pelez les échalotes et hachez-les. Coupez les tomates cerises en 2. Ouvrez la boîte de thon, sans l'égoutter. Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients de la salade. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

SALADE DE POMELO À L'AVOCAT, À LA MÂCHE ET AU CRABE

6 pers. Préparation : 20 min

4 pomelos • 300 g de chair de crabe cuite • 60 g de mâche prête à consommer • 1 avocat • le jus d'1 citron vert • 1cuil. à soupe d'huile de sésame • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 1 cuil. à soupe de sauce soja • quelques gouttes de nuoc-mâm • sel • poivre

Réalisation

Pelez les pomelos à vif : pour cela, retirez la base et le haut des pomelos. Posez-les sur une planche en bois et, à l'aide d'un grand couteau, retirez des bandes de peau de haut en bas, en suivant la forme du fruit, de façon à faire apparaître la chair. Au-dessus d'un plat creux, afin d'en recueillir le jus, et toujours à l'aide du couteau, prélevez chacun des quartiers, en les détachant des petites membranes blanches qui les enveloppent. Filtrez le jus recueilli et coupez les quartiers d'agrumes en morceaux. Ouvrez l'avocat, dénoyautez-le et coupez-le en lamelles. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade. Assaisonnez selon votre goût. Dégustez sans attendre.

SALADE DE LENTILLES AU SAUMON FUMÉ

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

300 g de lentilles • 4 tranches de saumon fumé • 1 oignon • ½ bouquet de coriandre • 5 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel • poivre

Réalisation

Versez les lentilles dans une cocotte et faites-les revenir à sec sur feu vif pendant 2 minutes en mélangeant bien. Versez alors de l'eau et faites cuire pendant 15 à 20 minutes. Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les. Pelez l'oignon et hachez-le. Lavez la coriandre, effeuillez-la et ciselez-la. Détaillez les tranches de saumon en lanières. Dans un saladier, rassemblez tous les ingrédients. Mélangez-les, salez et poivrez. Dégustez tiède ou froid.

Notre conseil : pour apporter un peu de couleur à cette salade, utilisez des lentilles corail de couleur orange…

SALADE DE BLÉ, TOMATES, CONCOMBRE ET POISSON BLANC

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

300 g de blé à cuire • 300 g de filet de poisson blanc • 12 tomates cerises • ½ concombre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire le blé en suivant les indications imprimées sur le paquet. Égouttez-le. Faites cuire le poisson dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le et émiettez-le. Coupez en 2 les tomates cerises. Pelez le concombre et coupez-le en dés. Dans un saladier, rassemblez tous les ingrédients. Salez, poivrez et mélangez bien. Dégustez.

SALADE DE MÂCHE AU SAUMON FUMÉ

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson: 2 min

200 g de mâche prête à consommer • 3 tranches de saumon fumé • 4 cuil. d'huile de noix • 1 poignée de noisettes décortiquées • le jus d'1 citron • sel • poivre

Réalisation

Faites griller les noisettes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif pendant 2 minutes. Lavez la mâche, essorez-la et détachez les bouquets si nécessaire. Découpez les tranches de saumon en lanières. Dans un saladier, rassemblez la mâche, les lanières de saumon, les

noisettes, ajoutez l'huile de noix et le jus de citron. Salez, poivrez avant de servir.

SALADE DE CONCOMBRE AU CRABE

6 pers. Préparation : 15 min

1 concombre • 150 g de chair de crabe cuite • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée • 2 gouttes de Tabasco • sel

Réalisation

Pelez le concombre et coupez-le en cubes. Dans un saladier, rassemblez les cubes de concombre, la chair de crabe, l'huile, le jus de citron, la menthe ciselée et le Tabasco. Salez et mélangez. Dégustez sans attendre.

SALADE EXOTIQUE SUCRÉE-SALÉE AU CRABE ET À LA CORIANDRE

6 pers. Préparation : 20 min

200 g de chair de crabe cuite • 1 avocat • 1 mangue • ½ ananas • 1 concombre • 15 cl de lait de coco • 50 g de noix de coco râpé • le jus de 2 citrons verts • 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée • sel • poivre

Réalisation

Coupez mangue, avocat, ananas et concombre en dés. Dans un plat creux, rassemblez la chair de crabe, l'avocat, la mangue, l'ananas, la noix de coco râpé et le concombre. Saupoudrez de coriandre ciselée. Préparez la vinaigrette en mélangeant le lait de coco et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Versez sur la salade et mélangez bien avant de la répartir dans des verrines. Dégustez.

BEIGNETS ET FRITURES

•

ACRAS DE MORUE

6 pers. Prép. : 30 min Repos : 12 h + 1 h Cuisson : 30 min

---

500 g de morue salée • 1 bouquet garni • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée • huile de friture • sel • piment de Cayenne

Pour la pâte à beignets: 150 g de farine • 2 jaunes d'œufs • 1 pincée de sel • 15 cl de bière • 1 cl d'huile

---

Réalisation

La veille, déposez la morue dans une grande bassine d'eau. Laissez-la dessaler pendant 12 heures au moins en changeant l'eau 3 ou 4 fois.

Le jour même : égouttez la morue et déposez-la dans une grande casserole. Recouvrez d'eau froide largement et ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition et faites cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Égouttez la morue, retirez la peau et prélevez la chair avec les doigts. Déposez-la dans un plat creux et écrasez-la à la fourchette avec l'huile d'olive, les échalotes et la gousse d'ail pelées et hachées et la ciboulette.

Préparez la pâte à beignets : versez la farine tamisée dans un saladier. Creusez un puits. Déposez-y les jaunes d'œufs et la pincée de sel. Versez la bière et l'huile. À l'aide d'un fouet, mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez-la reposer 1 heure. Mélangez les deux

préparations. Pimentez et goûtez avant de saler, si nécessaire (rappelons que la morue est déjà salée). Faites alors chauffer l'huile de friture dans une friteuse. À l'aide d'une cuillère à dessert, prélevez des boules de pâte et jetez-les dans l'huile chaude (pas plus de 5 à la fois). Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant avant de déguster.

FRITTO MISTO DE LA MER

6 pers. Préparation : 20 min Repos : 1 h Cuisson : 15 min

---

1 kg de filets de poissons de méditerranée coupés en morceaux (sans arêtes) • le jus de 2 citrons • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 échalotes • 1gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de basilic ciselé • huile de friture • sel • poivre

Pour la pâte à beignets: 250 g de farine • 3 jaunes d'œufs • 1 pincée de sel • 25 cl de bière • 1 cuil. à café d'huile

---

Réalisation

Si nécessaire, retaillez les morceaux de poisson de la taille d'une bouchée. Déposez-les dans un plat creux avec les échalotes et la gousse d'ail pelées et hachées, le basilic, l'huile d'olive et le jus des citrons. Salez et poivrez. Couvrez d'un film plastique et glissez au frais. Préparez la pâte à beignets : versez la farine tamisée dans un saladier. Creusez un puits. Déposez-y les jaunes d'œufs et la pincée de sel. Versez la bière et l'huile. À l'aide d'un fouet, mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez-la reposer 1 heure. Égouttez les morceaux de poissons dans une passoire afin d'éliminer l'excès de liquide et mélangez les deux préparations. Les morceaux de poissons doivent être bien enrobés. Rectifiez l'assaisonnement. Faites alors chauffer

l'huile de friture dans une friteuse. Jetez les morceaux de poissons dans l'huile chaude (pas plus de 5 à la fois). Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant avant de déguster.

BEIGNETS DE CRABE AUX ÉPICES

6 pers. Préparation : 20 min Repos : 1 h Cuisson : 15 min

500 g de chair de crabe cuite • le jus d'1 citron vert • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 1 pincée de curry • 1 cuil. à soupe de gingembre râpé • huile de friture • sel **Pour la pâte à beignets:** 150 g de farine • 2jaunes d'œufs • 1 pincée de sel • 15 cl de bière • 1 cl d'huile

Réalisation

Dans un plat creux, mélangez la chair de crabe, le jus du citron vert, l'huile de sésame, les échalotes et la gousse d'ail pelées et hachées, la coriandre, le curry et le gingembre. Salez. Couvrez d'un film plastique et glissez au frais.

Préparez la pâte à beignets : versez la farine tamisée dans un saladier. Creusez un puits. Déposez-y les jaunes d'œufs et la pincée de sel. Versez la bière et l'huile. À l'aide d'un fouet, mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Laissez-la reposer 1 heure. Égouttez la chair de crabe dans une passoire afin d'éliminer l'excès de liquide et mélangez les deux préparations. Faites alors chauffer l'huile de friture dans une friteuse. À l'aide d'une cuillère à dessert, prélevez des boules de pâte et jetez-les dans l'huile chaude (pas plus de 5 à la fois).

Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant avant de déguster.

TEMPURAS DE MERLANS

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

1,5 kg de filets de merlan (ou de poisson similaire) • 1 jaune d'œuf • 240 g de farine de riz (ou de fécule de maïs) • 1cuil. à café de sel • huile pour friture • 8 cuil. à soupe de sauce soja • 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé

Réalisation

Coupez les filets de poisson en morceaux, de la taille d'une grosse bouchée. Préparez la pâte à tempura : dans un saladier, fouettez le jaune d'œuf avec 1 verre d'eau glacée. Ajoutez d'un seul coup la farine et le sel. Mélangez. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Trempez les morceaux de poisson dans la pâte puis plongez-les dans l'huile par petites quantités, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur et bien dorés. Égouttez-les sur un papier absorbant. Servez avec la sauce soja, coupée de 2 cuillerées à soupe d'eau et additionnée de gingembre râpé.

LANGOUSTINES CROUSTILLANTES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

30 queues de langoustines décortiquées • 1 jaune d'œuf • 240 g de farine de riz (ou de fécule de maïs) • 1 cuil. à café

de sel • huile pour friture • 8 cuil. à soupe de sauce soja • 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé

Réalisation

Préparez la pâte : dans un saladier, fouettez le jaune d'œuf avec 1 verre d'eau glacée. Ajoutez d'un seul coup la farine et le sel. Mélangez. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Trempez les queues de langoustines dans la pâte puis plongez-les dans l'huile par petites quantités, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur et bien dorées. Égouttez-les sur un papier absorbant. Servez avec la sauce soja, coupée de 2 cuillerées à soupe d'eau et additionnée de gingembre râpé.

POISSONS CRUS ET MARINÉS

•

MAQUEREAUX MARINÉS AU VIN BLANC

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

---

12 petits maquereaux • 60 cl de vin blanc • 15 cl de vinaigre d'alcool • 2 carottes • 2 oignons • 1bouquet garni • sel • poivre

---

Réalisation

Demandez au poissonnier d'étêter, d'équeuter et de vider les maquereaux.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Pelez les oignons et émincez-les grossièrement. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Versez dans une casserole le vin blanc et le vinaigre. Ajoutez les carottes, les oignons et le bouquet garni. Portez à ébullition, puis baissez le feu et prolongez la cuisson 15 minutes à feu doux. Salez et poivrez. Essuyez les poissons dans du papier absorbant et disposez-les tête-bêche dans un plat allant au four. Versez le contenu de la casserole sur les poissons. Enfournez pour 5 minutes environ. Retirez le plat du four et laissez-le refroidir. Dégustez ces maquereaux froids avec des toasts beurrés par exemple.

CEVICHE DE CREVETTES

6 pers. Préparation: 30 min Marinade : 1 h Cuisson : 2 min

1,2 kg de petites crevettes crues • 8 tomates • 4 échalotes • 1 gousse d'ail • le jus de 12 citrons verts • le jus d'1 orange • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 6 brins de coriandre • 1 petit piment rouge (facultatif et selon votre goût) • sel

Réalisation

Décortiquez les crevettes. Pour cela, retirez la tête, puis le reste de la carapace, afin d'extraire le corps du crustacé. À l'aide de la pointe d'un couteau bien aiguisé, incisez le dos des crevettes et retirez le petit filament noir (le boyau, en fait) qui pourrait apporter une amertume désagréable.

Faites pocher les crevettes 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Retirez-les à l'aide d'une écumoire et laissez-les refroidir. Ne jetez pas l'eau bouillante, mais laissez-la sur le feu et plongez-y les tomates. Ébouillantez-les 1 minute. Égouttez-les, laissez-les refroidir, pelez-les, coupez-les en 2, épépinez-les et détaillez-les en dés.

Pelez l'ail et les échalotes et hachez-les. Lavez la coriandre, séchez-la, effeuillez-la et ciselez-la. Coupez le piment en rondelles. Dans un plat creux, rassemblez tous les éléments et laissez mariner 1 heure au frais avant de déguster en entrée, avec une salade verte, par exemple.

CEVICHE DE POISSON

6 pers. Préparation : 30 min Marinade : 1 h

1,2 kg de filets de poisson cru très frais • 4 tomates • 2 poivrons verts • 4 échalotes • 1 gousse d'ail • le jus de 18 citrons

verts • le jus de 2 oranges • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 6 brins de coriandre • 1 petit piment rouge (facultatif et selon votre goût) • sel

Réalisation

Si nécessaire, retirez le reste de peau et les dernières arêtes des filets de poisson. Coupez les filets en petits dés.

Portez une casserole d'eau à ébullition, plongez-y les tomates pendant 1 minute. Égouttez-les, laissez-les refroidir, pelez-les, coupez-les en 2, épépinez-les et détaillez-les en dés. Pelez l'ail et les échalotes et hachez-les. Ouvrez les poivrons, égrainez-les, retirez les membranes blanches et coupez-les en lanières. Lavez la coriandre, séchez-la, effeuillez-la et ciselez-la. Coupez le piment en rondelles. Dans un plat creux, rassemblez tous les éléments et laissez mariner 1 heure au frais avant de déguster en entrée, avec une salade verte, par exemple.

TARTARE DE SARDINES ET TOMATES EN VERRINE

6 pers. Préparation : 15 min Marinade : 1 h

6 filets de sardines fraîches, levés par le poissonnier • 3 tomates • 2 cuil. à soupe de basilic ciselé • 3 petits oignons blancs • le jus d'1 citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Passez les filets de sardine sous le robinet d'eau froide. Essuyez-les dans du papier absorbant et coupez-les en petits dés. Lavez les

tomates, essuyez-les et coupez-les en dés. Pelez les oignons et hachez-les. Dans un plat creux, rassemblez les dés de sardines, de tomates, les oignons hachés, le jus du citron, le basilic, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez bien, recouvrez de film alimentaire et glissez au réfrigérateur pour 1 heure. Servez ce mélange dans des verrines.

CUBES DE SAUMON MARINÉS

6 pers. Préparation : 10 min Marinade : 1 h

600 g de pavé de saumon

Pour la marinade: 2 cuil. à café de cerfeuil haché • 2 cuil. à café d'estragon haché • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès • sel • poivre

Réalisation

Coupez le saumon en cubes. Dans un bol, préparez la marinade en mélangeant les herbes, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Déposez les cubes de saumon dans un plat creux. Arrosez de marinade, recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 heure au frais. Servez sur de petites assiettes, avec des piques en bois, au moment de l'apéritif.

TRANCHES DE THON MARINÉES

6 pers. Préparation : 10 min Marinade : 1 h

600 g de thon

Pour la marinade : 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 6 cuil. à soupe de jus de citron vert • sel • poivre

Réalisation

Coupez le thon rouge en tranches de 3 mm d'épaisseur. Dans un bol, préparez la marinade en mélangeant la coriandre, les huiles et le jus de citron. Salez et poivrez. Déposez les tranches de thon dans un plat creux. Arrosez de marinade, recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 heure au frais. Servez sur de petites assiettes, avec des piques en bois, au moment de l'apéritif.

ROLLMOPS

6 pers. Prép.: 15 min Cuisson: 5 min Marinade : 1 semaine

700 g de filets de harengs saurs doux • 200 g de cornichons • 3 oignons • 1 bouquet garni • 1 petit piment • 25 cl de vinaigre blanc • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre • sel

Réalisation

Essuyez les filets de harengs dans du papier absorbant. Enroulez chacun des filets autour d'un cornichon. Maintenez-les ainsi à l'aide de piques en bois. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Déposez-les dans le fond d'un bocal en verre (pour faire les conserves) avec le piment, le bouquet garni et les filets de hareng.

Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau avec le vinaigre et le sucre. Versez le liquide bouillant sur les harengs. Fermez le bocal et

laissez-le mariner une semaine au réfrigérateur. Dégustez frais avec une salade de pommes de terre.

CARPACCIO DE BAR

6 pers. Préparation : 10 min Marinade : 1 h

600 g de filet de bar

Pour la marinade: 2 cuil. à soupe de basilic ciselé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de jus de citron vert • sel • poivre

Réalisation

Mélangez les éléments de la marinade et versez-les dans un plat creux. Découpez le filet de bar en fines tranches et déposez-les bien à plat dans la marinade. Enrobez-les bien de marinade afin d'avoir la possibilité de les superposer, si nécessaire. Laissez mariner 1 heure, puis salez et poivrez avant de déguster.

MAKIS SAUMON

6 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 18 min Réfrigération : 1 h

160 g de riz long • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 4 feuilles d'algue nori • 1 avocat • 250 g de filet de saumon cru, bien frais • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre • sauce soja • wasabi • gingembre confit au vinaigre

Réalisation

Faites cuire le riz pendant 15 minutes. Égouttez-le. Faites chauffer le vinaigre et le sucre à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Mélangez le riz et le vinaigre sucré.

Ouvrez l'avocat, dénoyautez-le et coupez-le en 12 lamelles de même taille. Découpez le filet de saumon en bâtonnets d'1 cm d'épaisseur. Si vous possédez une natte à rouler les makis, utilisez-la comme vous en avez l'habitude. Si vous n'en avez pas, ce n'est pas grave : vous pouvez vous en passer. Posez la feuille de nori (côté brillant en dessous) directement sur le plan de travail. Garnissez-la de riz. Laissez vide une bande de 2 cm sur l'un des côtés.

Garnissez alors le bord opposé de lamelles d'avocat sur toute la longueur de la feuille, puis déposez à côté des bâtonnets de poisson. Roulez le maki en serrant bien. Procédez délicatement. Enveloppez-les dans du film alimentaire. Glissez les rouleaux au réfrigérateur pendant 1 heure environ. Découpez alors les rouleaux à l'aide d'un grand couteau. Et dégustez-les avec de la sauce soja, du wasabi et du gingembre confit au vinaigre.

Notre conseil : vous trouverez les ingrédients dont vous avez besoin pour cette recette au rayon exotique de votre supermarché ou dans les épiceries spécialisées.

POISSONS GRILLÉS ET POÊLÉS

•

PAVÉS DE SAUMON À LA SAUCE BÉARNAISE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 à 30 min

---

6 pavés de saumon **Pour la sauce :** 200 g de beurre clarifié • 3 échalotes • ½ bouquet d'estragon • 15 cl de vinaigre • 6 jaunes d'œufs • sel • poivre

---

Réalisation

Préparez la sauce : rassemblez dans une casserole le vinaigre, les échalotes hachées et l'estragon ciselé. Portez à ébullition, jusqu'à évaporation complète du liquide. Laissez refroidir. Ajoutez alors les jaunes d'œufs et fouettez vigoureusement jusqu'à ce que ça mousse. Toujours en fouettant, et petit à petit, incorporez le beurre clarifié. Rectifiez l'assaisonnement.

Faites alors griller les pavés de saumon. Nappez-les de sauce avant de déguster. Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur, par exemple.

BROCHETTES DE COQUILLES SAINT-JACQUES À LA CITRONNELLE

6 pers. Prép. : 15 min Cuisson: 10 min Marinade : 1 h

18 noix de Saint-Jacques fraîches • 3 citrons bio • 6 tiges de citronnelle • 6 cl d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

Réalisation

Essuyez les noix de saint-jacques dans du papier absorbant. Lavez les tiges de citronnelle et essuyez-les. Lavez les citrons et essuyez-les. Coupez-les en 6 morceaux chacun.

Préparez les brochettes en alternant sur les tiges de citronnelle des noix de Saint-Jacques et des morceaux de citron. Déposez les brochettes dans un plat creux. Recouvrez-les d'huile d'olive, de coriandre ciselée, salez et poivrez. Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 heure au frais. Déposez les brochettes dans un plat allant au four, faites-les cuire sous le gril du four, pendant 8 à 10 minutes. Dégustez sans attendre.

BROCHETTES DE SAUMON AUX POIVRONS

6 pers. Prép.: 20 min Cuisson : 10 min Marinade : 1 h

1 kg de filet de saumon • ½ poivron rouge • ½ poivron vert • ½ poivron jaune • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de basilic ciselé • 1 cuil. à soupe de romarin haché • 1 cuil. à soupe de thym haché • 6 tomates cerises • sel • poivre

Réalisation

Préparez le barbecue comme vous en avez l'habitude. Essuyez le saumon dans du papier absorbant. Coupez-le en gros cubes. Égrainez

les poivrons et coupez-les en morceaux. Coupez les tomates cerises en 2.

Utilisez des piques métalliques ou des piques en bois pour réaliser vos brochettes. Alternez morceaux de poisson et légumes. Déposez les brochettes dans un plat creux. Salez, poivrez, saupoudrez d'herbes aromatiques et nappez d'huile d'olive. Recouvrez le plat de film alimentaire, et laissez mariner 1 heure au frais. Faites alors griller les brochettes quelques minutes sur le barbecue. Dégustez sans attendre.

BROCHETTES DE GAMBAS AU BASILIC

6 pers. Prép. : 30 min Cuisson: 10 min Marinade : 1 h

36 gambas • 3 petites courgettes • le jus de 2 citrons • 1 large filet d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de basilic ciselé • 2 gousses d'ail • sel • poivre

Réalisation

Préparez le barbecue comme vous en avez l'habitude. Décortiquez les gambas en retirant la tête et la carapace. Utilisez la pointe d'un couteau pour inciser le dos des gambas, afin de retirer le petit boyau noir. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en cubes. Pelez et hachez les gousses d'ail.

Préparez les brochettes sur des piques, en alternant gambas et morceaux de courgette. Mettez-les dans un plat creux, salez, poivrez, saupoudrez d'ail et de basilic, arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Recouvrez le plat de film alimentaire, faites mariner 1 heure au frais. Faites cuire les brochettes sur les braises chaudes. Dégustez avec du riz blanc.

CREVETTES À LA CRÈME ET AU WHISKY

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

500 g de crevettes cuites • 1 carotte • 1 oignon • 5 cl de whisky • 25 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Décortiquez les crevettes, en conservant les têtes. Épluchez et hachez grossièrement l'oignon et la carotte. Versez l'huile dans une cocotte posée sur feu vif, afin d'y faire revenir l'oignon, la carotte et les têtes de crevettes pendant 5 minutes. Mélangez bien avant de verser le whisky. Faites flamber, puis ajoutez la crème et le jus de citron. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson 5 minutes encore. Passez la sauce au travers d'un tamis fin, remettez-la dans la cocotte avec les crevettes et faites chauffer 2 minutes avant de servir. Dégustez sans attendre.

DOS DE CABILLAUD CUIT SUR LA PEAU

6 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

6 pavés de cabillaud (150 g chacun) avec la peau, bien frais • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de crème fraîche • sel fumé • poivre

Réalisation

Essuyez les pavés de cabillaud dans du papier absorbant. Si nécessaire, retirez les arêtes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et déposez-y les pavés, côté peau en dessous.

Laissez-les 2 minutes à feu vif, puis baissez le feu, comptez encore 2 minutes de cuisson, couvrez la poêle et prolongez la cuisson 5 minutes encore. Retirez les morceaux de poisson et déposez-les sur un plat de service. Salez, poivrez, recouvrez de papier aluminium. Versez la crème dans la poêle, portez à ébullition en grattant bien les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule en bois. Nappez les pavés de cette sauce et dégustez avec les légumes de votre choix.

Notre conseil : le sel fumé se trouve assez facilement dans les épiceries fines.

CRABE AU SAKÉ ET AUX ÉPICES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

600 g de chair de crabe cuite (à acheter chez le poissonnier) • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 1 oignon • 3 cuil. de gingembre frais râpé • 3 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 5 cl de saké • 25 cl de lait de coco • sel • poivre

Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Versez l'huile dans une cocotte posée sur feu vif, afin d'y faire revenir l'ail, l'oignon et la chair de crabe pendant 5 minutes. Mélangez avant de verser le saké. Faites flamber, puis ajoutez le gingembre râpé, le lait de coco et la coriandre ciselée. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson 5 minutes encore. Dégustez sans attendre.

SPAGHETTIS AUX NOIX DE SAINT-JACQUES FLAMBÉES AU WHISKY

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson: 15 min

12 noix de Saint-Jacques fraîches • 500 g de spaghettis • 1 gousse d'ail • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe de basilic ciselé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 5 cl de whisky • 25 cl de crème fleurette • sel • poivre

Réalisation

Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu vif afin d'y faire revenir l'ail, les échalotes et le basilic ciselé pendant 2 minutes. Mettez les noix de Saint-Jacques et faites-les cuire 4 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Versez le whisky et faites flamber. Ajoutez alors la crème liquide. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement, prolongez la cuisson 2 minutes. Conservez au chaud. Faites cuire les spaghettis pendant 10 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien avant de déguster.

PAPILLOTES DE CABILLAUD À LA TOMATE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

6 morceaux de cabillaud de 200 g environ (pavés ou tronçons) • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé • 200 g de caviar d'aubergine • 6 tomates • huile d'olive • sel • poivre du moulin

Réalisation

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Coupez les tomates en cubes. Découpez 6 rectangles de papier aluminium et répartissez le caviar d'aubergine au centre. Recouvrez de cubes de tomate, saupoudrez de basilic ciselé puis déposez le poisson sur le dessus. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et refermez les papillotes bien hermétiquement. Enfournez pour 15 minutes environ. Servez avec du riz blanc.

SAUMON À L'UNILATÉRALE

6 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min

6 pavés de saumon, bien frais • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel • poivre

Réalisation

Essuyez les pavés de saumon dans du papier absorbant. Si nécessaire, retirez les arêtes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et déposez-y les pavés, côté peau en dessous. Laissez-les 2 minutes à feu vif, puis baissez le feu, comptez encore 2 minutes de cuisson, couvrez la poêle et prolongez la cuisson 5 minutes encore. Assaisonnez de fleur de sel, poivrez et dégustez avec les légumes de votre choix.

DARNES DE SAUMON POÊLÉES À LA CRÈME

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

6 darnes de saumon • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 6 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 20 cl de crème fraîche • sel • poivre

Réalisation

Essuyez les darnes de saumon dans du papier absorbant. Faites chauffer l'huile dans une poêle posée sur feu vif, faites-y cuire les darnes 5 minutes de chaque côté.

Retirez les darnes, déposez-les sur un plat de service, salez, poivrez et recouvrez-les d'une feuille aluminium. Versez le vinaigre balsamique dans la poêle, portez à ébullition en grattant les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez la crème, laissez l'ébullition reprendre. Salez, poivrez et versez la sauce sur les darnes de poisson. Dégustez avec les légumes de votre choix.

FILETS DE POISSON PANÉS

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 6 min

6 filets de poisson blanc de votre choix • 1 assiette de farine • 3 œufs • 1 assiette de chapelure • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Battre les œufs en omelette dans une assiette. Salez et poivrez les filets de poisson. Passez-les dans la farine, puis dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Faites fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une

poêle. Faites-y cuire les filets de poisson panés 3 minutes de chaque côté. Dégustez-les avec les légumes de votre choix.

•

BLANQUETTE DE SAUMON AUX PETITS LÉGUMES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

---

1 kg de saumon frais • 3 carottes • 2 blancs de poireaux • 2 oignons • 2 navets • 150 g de champignons de Paris en conserve • 1 bouquet garni • 30 g de beurre • 30 g de farine • 2 jaunes d'œufs • 30 cl de crème fraîche épaisse • 1 citron • sel • poivre

---

Réalisation

Coupez le saumon en cubes ou demandez au poissonnier de le faire. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles épaisses (1,5 cm). Lavez les poireaux, retirez la base et coupez-les en tronçons. Pelez les navets et coupez-les en 4. Pelez les oignons et émincez-les. Égouttez les champignons.

Dans une cocotte, rassemblez les cubes de saumon et les légumes. Salez, poivrez et couvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Écumez si nécessaire. Comptez 10 minutes avant de retirer les morceaux de saumon. Déposez-les dans une assiette creuse. Couvrez la cocotte et poursuivez la cuisson des légumes 10 minutes encore.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole. Saupoudrez de farine et laissez colorer légèrement en mélangeant bien. Ajoutez alors 3 louches de bouillon de légumes et mélangez encore.

Passez la préparation au mixeur plongeant pour éliminer les grumeaux.

Dans un saladier et à l'aide d'un fouet, mélangez les jaunes d'œufs, la crème et le jus de citron. Ajoutez ce mélange dans la casserole, remuez et laissez la sauce épaissir à feu doux. Salez et poivrez. Versez alors la sauce dans la cocotte (vous aurez pris soin de retirer le bouquet garni) et remettez les morceaux de saumon. Prolongez la cuisson 5 minutes et dégustez bien chaud.

Notre conseil : vous pouvez accompagner ce plat de pâtes fraîches.

RAGOÛT DE CABILLAUD AU VIN BLANC SEC

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

1,2 kg de dos de cabillaud coupé en morceaux • 2 carottes • 2 courgettes • 2 pommes de terre • 100 g de petits pois écossés • 25 cl de fumet de poisson (à base de préparation déshydratée) • 5 cuil. à soupe de crème fraîche • 30 cl de vin blanc sec • 20 g de beurre • 20 g de fécule de maïs sel • poivre

Réalisation

Pelez les carottes, les courgettes et les pommes de terre, coupez-les en petits dés. Rassemblez-les dans une casserole d'eau salée avec les petits pois. Faites-les cuire pendant 10 minutes environ à petits frémissements. Égouttez-les.

Dans une casserole, faites chauffer le beurre et la fécule de maïs. Mélangez bien, puis versez le fumet et le vin blanc petit à petit sans cesser de mélanger. Salez et poivrez. Faites-y cuire les morceaux de

poisson pendant 10 minutes. Ajoutez les légumes, prolongez la cuisson 5 minutes. Incorporez la crème, salez et poivrez. Dégustez avec du riz blanc.

SAUMON POCHÉ AU VIN BLANC SEC, SAUCE À L'ANETH

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 10 min

1,2 kg de pavé de saumon • 1,5 l de vin blanc sec • 2 oignons • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de thym séché • 1 feuille de laurier • sel • poivre

Pour la sauce : 2 jaunes d'œufs • 5 cl de vin blanc sec • 1 échalote • 3 cuil. à soupe d'aneth ciselé • 15 cl d'huile végétale • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

---

Réalisation

Coupez le saumon en cubes. Pelez les oignons, les échalotes et la gousse d'ail avant de les hacher grossièrement. Dans une cocotte, rassemblez le vin, les oignons, les échalotes, la gousse d'ail, le thym et le laurier. Salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de poisson, portez à ébullition et faites cuire pendant 10 minutes.

Préparez pendant ce temps la sauce à l'aneth : pelez et hachez l'échalote; dans le bol du robot mélangeur, rassemblez les jaunes d'œufs, le vin blanc sec, l'échalote, l'aneth ciselé, le sel et le poivre. Faites fonctionner l'appareil en versant l'huile végétale, petit à petit. Stoppez le robot quand la sauce a pris la consistance d'une mayonnaise. Dégustez le saumon avec la sauce à l'aneth.

FONDUE DE POISSONS, BOUILLON DE CITRON VERT, SAUCE ÉPICÉE À LA MENTHE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

600 g de cabillaud • 600 g de lotte • 1 l de fumet de poisson (éventuellement à base de préparation déshydratée) • le jus de 3 citrons verts • sel • poivre

Pour la sauce: 3 yaourts veloutés • 2 gouttes de Tabasco • 4 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 1 pincée de sel

Réalisation

Découpez les poissons en morceaux. Salez et poivrez. Préparez la sauce : dans un bol, rassemblez les yaourts, le Tabasco, la coriandre et le sel. Mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Dans le caquelon, versez le fumet de poisson et le jus des citrons verts. Portez à ébullition. Posez le caquelon sur le réchaud, au milieu de la table et faites cuire les morceaux de poisson en les trempant dans le bouillon chaud, en utilisant une pique en métal ou une petite épuisette. Dégustez avec la sauce.

HOMARDS POCHÉS À LA MAYONNAISE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min

3 gros homards • 75 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • mayonnaise • sel

Réalisation

Versez le vin dans une grande marmite, ajoutez 1,25 l d'eau salée, le bouquet garni et portez à ébullition. Jetez-y les homards et faites-les cuire 8 à 10 minutes à petits frémissements. Égouttez-les, posez-les bien à plat sur le plan de travail. Posez dessus une planche suffisamment lourde (sinon, mettez un poids sur la planche) afin que les homards conservent leur forme en refroidissant. Lorsqu'ils sont froids, posez-les sur la planche en bois. Fendez-les en 2 dans la longueur à l'aide d'un grand couteau. Servez avec de la mayonnaise.

COCOTTE DE POISSONS AUX TOMATES, AUX COURGETTES ET AUX ÉPICES DE MÉDITERRANÉE

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 25 min

1,2 kg de poissons variés (de Méditerranée) en filets • 3 oignons • 1 gousse d'ail • 6 tomates • 4 courgettes • 2 poivrons rouges • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de basilic • 2 branches de romarin • 1 feuille de laurier • ½ cuil. à café de harissa • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de ras-el-hanout • 1 cuil. à café de paprika • sel

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates 1 minute. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en quartiers. Pelez les oignons et émincez-les finement. Lavez les courgettes, essuyez-les, retirez les extrémités et coupez-les en rondelles de 3 à 5 mm d'épaisseur. Lavez le basilic et ciselez-le. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Passez les poivrons quelques minutes sous le gril du four. Retournez-les pour que la peau noircisse uniformément. Pelez-les et coupez-les en lanières.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'ail et les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez alors les tomates, les courgettes, les poivrons, la moitié du basilic, les filets de poissons, le romarin, le laurier, le ras-el-hanout et toutes les autres épices. Versez de l'eau à hauteur des ingrédients. Salez, couvrez et laissez mijoter la préparation 20 minutes à feu doux. Saupoudrez du reste de basilic ciselé avant de servir.

Notre conseil : hors saison, n'hésitez pas à utiliser des herbes surgelées.

MIJOTÉ DE SARDINES AU BASILIC ET AU CUMIN

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 30 min

1,2 kg de filets de sardines fraîches • 4 oignons • 1 gousse d'ail • 6 tomates • 6 courgettes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de basilic • 2 branches de thym • 2 branches de romarin • 1 cuil. à soupe d'origan • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de paprika • sel

Réalisation

Ébouillantez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau. Laissez-les un peu refroidir avant de les peler et concassez-les grossièrement. Pelez les oignons et émincez-les finement. Lavez les courgettes, essuyez-les, retirez les extrémités et coupez-les en rondelles de 3 à 5 mm d'épaisseur. Lavez le basilic et ciselez-le. Pelez l'ail et hachez-le.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail et les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez alors les tomates, les courgettes, la moitié du basilic, les filets de poisson, le thym,

le romarin, l'origan et les épices. Versez de l'eau à hauteur des ingrédients. Salez, couvrez et laissez mijoter la préparation 20 minutes à feu doux. Parsemez le plat du reste de basilic ciselé avant de servir.

LOUP DE MÉDITERRANÉE À L'HUILE D'OLIVE VANILLÉE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min

1,2 kg de loup (bar) en filets • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse de vanille • 6 oignons • 600 g de pommes de terre • 1 cuil. à café de cumin • 1 bouquet de coriandre • sel • poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les finement. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Lavez la coriandre et ciselez-la.

Versez l'huile d'olive dans le fond d'une cocotte. Ouvrez la gousse de vanille en 2 et grattez les grains au-dessus de la cocotte. Laissez la gousse dans le plat. Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu doux pendant 5 minutes. Déposez alors les pommes de terre et saupoudrez de cumin. Mélangez bien, puis versez de l'eau à hauteur. Salez, poivrez et couvrez. Comptez 10 minutes de cuisson. Ajoutez les filets de loup, la moitié de la coriandre et encore un peu d'eau si nécessaire. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 à 20 minutes encore. Dégustez ce plat chaud, saupoudré du reste de coriandre ciselée.

RAGOÛT DE SAUMON AUX CAROTTES ET AUX GRAINES DE CUMIN

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 40 min

6 pavés de saumon de 200 g environ • 6 oignons • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 600 g de carottes • 100 g d'amandes effilées • 1 bouquet de coriandre • 2 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de graines de cumin • 1 cuil. à café de paprika • sel • poivre

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Lavez la coriandre, essorez-la dans un linge propre et ciselez-la. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons émincés à feu doux. Ajoutez le miel, 10 cl d'eau, mélangez, couvrez et comptez 20 minutes de cuisson.

Déposez alors dans la sauteuse les pavés de saumon, les rondelles de carottes et les épices. Salez et poivrez. Ajoutez de l'eau à hauteur des ingrédients, couvrez à nouveau et prolongez la cuisson 20 minutes environ. Par ailleurs, faites griller, à sec (c'est-à-dire sans matière grasse) et pendant 1 à 2 minutes, les amandes dans une poêle à revêtement antiadhésif posée sur feu vif. Présentez dans un plat de service. Ajoutez les amandes grillées et parsemez de coriandre ciselée avant de déguster.

Notre conseil: n'hésitez pas à remplacer les carottes par des patates douces coupées en morceaux.

CABILLAUD À L'AUBERGINE ET AU THYM

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

1,2 kg de filets de cabillaud • 4 oignons • 1 gousse d'ail • 6 tomates • 3 aubergines • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ bouquet de persil plat • ½ bouquet de coriandre • 4 branches de thym • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • sel

Réalisation

Ébouillantez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau. Laissez-les un peu refroidir avant de les peler et concassez-les grossièrement. Pelez les oignons et émincez-les finement. Lavez les aubergines, essuyez-les, retirez les extrémités et coupez-les en cubes. Lavez les herbes et ciselez-les. Pelez l'ail et hachez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'ail et les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez alors les tomates, les aubergines, le persil, les filets de cabillaud, le thym, le laurier et les épices. Versez de l'eau à hauteur des ingrédients. Salez, couvrez et laissez mijoter la préparation 20 minutes à feu doux. Parsemez de coriandre ciselée avant de servir.

MOULES AU CURRY

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

3 kg de moules • 1 cuil. à soupe de pâte de curry • 15 cl de vin blanc sec • 15 cl de crème fraîche • 5 cl d'huile d'arachide • 3 échalotes • 4 cuil. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

Réalisation

Grattez les moules sous un filet d'eau courante pour bien les nettoyer. Pelez les échalotes et hachez-les finement. Faites chauffer l'huile d'arachide et la pâte de curry dans une grande sauteuse. Faites-y revenir les échalotes hachées à feu doux pendant 5 minutes. Versez le vin blanc sec, puis les moules. Couvrez et laissez cuire 5 minutes.

Quand les moules sont ouvertes, retirez-les à l'aide d'une écumoire. Filtrez le jus de cuisson en le passant au travers d'un tamis ou d'un chinois. Passez la sauteuse sous l'eau pour la rincer. Remettez-la sur feu doux, versez-y le jus filtré avec la crème fraîche. Portez à ébullition. Faites réduire légèrement, puis ajoutez les moules, la coriandre, salez et poivrez. Mélangez bien avant de servir.

TAJINE DE POISSONS MIJOTÉS À LA CITRONNELLE ET AU LAIT DE COCO

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

1,2 kg de poissons variés en filets • 3 oignons • 3 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 3 tiges de citronnelle • 25 cl de lait de coco • 600 g de patates douces • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • 1 bouquet de coriandre • sel

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les finement. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes. Émincez finement les tiges de citronnelle. Lavez la coriandre et ciselez-la.

Versez l'huile dans un plat à tajine et faites-y revenir les oignons 5 minutes. Ajoutez les patates douces, la citronnelle, les filets de poisson, les épices et la moitié de la coriandre. Salez et versez le lait de

coco. Ajoutez 10 cl d'eau, couvrez et comptez 20 minutes de cuisson. Dégustez ce plat saupoudré du reste de coriandre ciselée.

AU FOUR

•

GRATIN DE POISSON AUX FRUITS DE MER, BEURRE BLANC

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 40 min

---

800 g de filet de cabillaud • 2 douzaines de moules • 200 g de grosses crevettes cuites • 100 g de fromage râpé • 1 cuil. à soupe de fécule de maïs • sel • poivre

Pour le beurre blanc: 1 échalote • 2,5 cl de vinaigre blanc • 5 cl de vin blanc sec • 150 g de beurre • sel • poivre

---

Réalisation

Préparez la sauce : pelez l'échalote et hachez-la finement. Mettez-la dans une casserole avec le vinaigre blanc et le vin blanc sec. Portez à ébullition et laissez réduire jusqu'à n'avoir plus que 2 cuillères à soupe de jus. Ajoutez alors 50 g de beurre coupé en morceaux et laissez-le fondre à feu doux, en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque le beurre est fondu, rajoutez-en 50 g en parcelles. Laissez fondre encore avant de mettre le reste du beurre. Assaisonnez.

Faites cuire le poisson 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'il est cuit, égouttez-le en conservant l'eau de cuisson. Retirez la peau et les arêtes si nécessaire, puis effilochez la chair. Brossez les moules dans une bassine d'eau. Mettez-les dans une casserole posée sur feu moyen. Couvrez et retirez du feu quand les moules sont ouvertes. Égouttez-les et décoquillez-les. Filtrez également le jus de

cuisson. Mélangez les jus de cuisson du poisson et des moules dans une casserole avec la fécule de maïs. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le beurre blanc. Faites cuire 5 minutes à feu doux.

Dans un plat à gratin, mélangez les moules, les crevettes décortiquées, la chair du poisson et la sauce. Saupoudrez de fromage râpé. Enfournez sous le gril du four, jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée. Dégustez avec du riz blanc, par exemple.

COQUILLES SAINT-JACQUES GRATINÉES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

18 noix de Saint-Jacques • 6 brins de basilic • 100 g de mie de pain • 40 g de beurre + un peu pour les ramequins • 2 échalotes • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez les échalotes et hachez-les finement. Lavez le basilic, séchez-le, hachez-le et ciselez-le. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et faites-y revenir les échalotes et le basilic pendant 10 minutes à feu doux. Retirez du feu, émiettez la mie de pain et ajoutez-la dans la sauce au beurre et aux échalotes. Salez, poivrez. Essuyez les noix de Saint-Jacques dans du papier absorbant. Beurrez les ramequins. Placez 3 noix de Saint-Jacques dans chacun des ramequins. Versez dessus la préparation précédente et glissez au four pour 5 minutes. Dégustez sans attendre.

FILETS DE LIEU AU BASILIC, À L'AIL, AUX PIGNONS ET AUX TOMATES CERISES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 21 min

2 filets de lieu (500 g chacun) • 2 bouquets de basilic • 3 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de pignons de pin • 12 tomates cerises • 2 filets d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les tomates cerises et essuyez-les. Lavez le basilic, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Pelez l'ail et hachez-le. Faites griller les pignons à sec, pendant 1 minute, dans une poêle à revêtement antiadhésif.

Dans un plat creux, mélangez le basilic, l'ail et les pignons. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez encore. Déposez une grande feuille de papier aluminium dans un plat allant au four. Huilez-la avec un pinceau de cuisine. Déposez-y un filet de lieu et garnissez-le de la moitié de la préparation au basilic. Ajoutez par-dessus le second filet de poisson. Recouvrez du reste de la préparation au basilic et déposez les tomates cerises autour des poissons. Refermez la feuille aluminium en papillote, pour bien maintenir l'ensemble et enfournez pour 20 minutes environ. Dégustez avec du riz blanc, des pâtes, une ratatouille ou des pommes de terre cuites à l'eau.

RÔTI DE LOTTE À L'ORANGE ET AU FENOUIL

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

1 queue de lotte levée en filets par le poissonnier (environ 1,2 kg) • 4 oranges • 6 brins de coriandre • 1 bulbe de fenouil • 1 branche de citronnelle • 1 filet d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pressez 3 oranges afin d'en recueillir le jus. Lavez la dernière orange, séchez-la et coupez-la en fines rondelles. Lavez la coriandre, séchez-la, effeuillez-la et ciselez-la. Émincez finement le bulbe de fenouil, si possible à l'aide d'une mandoline. Émincez la branche de citronnelle.

Salez et poivrez chacun des filets de lotte. Disposez au fond d'un plat allant au four une grande feuille de papier aluminium huilée. Déposez-y l'un des filets et garnissez-le de tranches d'orange, de fenouil et de citronnelle. Recouvrez l'ensemble du filet restant, puis ajoutez le reste des ingrédients. Arrosez de jus d'orange avant de refermer le papier alu, pour bien maintenir le rôti. Enfournez pour 20 minutes environ. Dégustez avec du riz basmati.

DAURADE ROYALE AU CITRON

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 20 min

3 daurades royales moyennes, vidées par le poissonnier • 4 citrons • 1 bouquet de basilic • 3 gousses d'ail • 2 échalotes • 2 filets d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez les poissons dans du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur. Pelez les échalotes et hachez-les. Lavez le basilic, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Pelez l'ail et hachez-le. Dans un plat creux, mélangez le basilic, l'ail et les échalotes. Ajoutez un filet d'huile, salez, poivrez et mélangez l'ensemble. Lavez l'un des citrons et coupez-le en fines rondelles. Pressez les autres citrons afin d'en recueillir le jus.

Huilez un grand plat allant au four (ou plusieurs, si vous n'avez pas de plat assez grand). Déposez-y les poissons et farcissez-les du mélange au basilic et des rondelles de citron. Nappez de jus de citron, d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 20 minutes. Dégustez avec des pâtes fraîches, par exemple.

MAQUEREAUX EN PAPILLOTE AUX OIGNONS FRAIS, AUX TOMATES ET À LA CORIANDRE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

6 maquereaux • 12 oignons frais • 2 citrons non traités • 3 tomates • 1 bouquet de coriandre • 6 brins de romarin • 6 filets d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Demandez à votre poissonnier de vider les maquereaux pour vous. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez les poissons à l'aide de papier absorbant. Pelez les oignons et émincez-les. Coupez les tomates en dés. Lavez le bouquet de coriandre et ciselez-le. Coupez les citrons en fines rondelles.

Posez les poissons sur une grande feuille de papier aluminium, dans un plat ou sur la plaque du four, garnissez-les d'oignons frais, de

tomates, de rondelles de citron, de coriandre ciselée et de brins de romarin. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et fermez la papillote. Enfournez pour 20 à 25 minutes environ. Dégustez dès la sortie du four avec du riz blanc, des pommes de terre vapeur, de la semoule, du boulgour, etc.

PAPILLOTES DE SAUMON AUX POIREAUX

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min

6 pavés de saumon • 3 poireaux • 2 oignons • 50 g de beurre • 5 cl de vin blanc sec • 30 cl de crème fraîche • huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Retirez les extrémités des poireaux. Incisez-les et passez-les sous l'eau courante pour bien les nettoyer. Émincez-les. Pelez les oignons et hachez-les. Dans une casserole, rassemblez les oignons et les poireaux. Ajoutez le vin blanc sec et 10 cl d'eau. Coupez le beurre en morceaux et mettez-le dans la casserole. Posez cette dernière sur feu moyen. Couvrez, faites cuire 10 minutes, puis retirez le couvercle. Portez à ébullition jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Retirez du feu, salez et poivrez.

Découpez 6 grandes feuilles de papier aluminium. Huilez-les. Déposez-y une couche de fondue de poireaux, puis ajoutez les pavés de saumon. Salez, poivrez. Refermez la papillote et enfournez pour 20 minutes environ. Retirez du four, ouvrez les papillotes, ajoutez 1 cuillerée de crème fraîche, refermez les papillotes et servez sur des assiettes individuelles.

PAVÉS DE CABILLAUD AU CHORIZO ET AUX POIVRONS

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

6 pavés de cabillaud de 200 g chacun, découpés par le poissonnier • 2 poivrons rouges • 2 poivrons verts • 2 poivrons jaunes • 24 larges tranches fines de chorizo • 6 tomates • 4 gousses d'ail • 2 oignons • 10 cl d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les tomates pendant 1 minute. Égouttez-les, pelez-les et coupez-les en dés. Déposez les poivrons sous le gril du four et faites noircir leur peau uniformément, en les retournant régulièrement. Retirez-les et enfermez-les dans un sac plastique. Laissez-les refroidir. Sortez-les du sac, pelez-les, ouvrez-les, retirez les pépins et coupez-les en fines lanières. Pelez l'ail et les oignons et hachez le tout. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse posée sur feu moyen. Faites-y revenir l'ail et les oignons hachés, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez alors les poivrons et les tomates. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Dans un plat allant au four huilé, déposez les pavés de poisson. Recouvrez-les de tranches de chorizo en les faisant se chevaucher (comptez 4 tranches par pavé). Huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfournez pour 15 minutes environ. Servez avec la fondue de poivrons. Dégustez avec du riz blanc, par exemple.

PAPILLOTES DE DAURADE AUX LÉGUMES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

6 filets de daurade levés par le poissonnier • 3 petites carottes • 3 petites courgettes • 3 oignons • 3 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé • huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets. Lavez les courgettes, essuyez-les, retirez les extrémités et coupez-les en fins bâtonnets également. Pelez les oignons et hachez-les. Versez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse posée sur feu doux. Faites-y revenir les légumes, couvrez et laissez cuire 10 minutes, en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau, afin d'éviter que les légumes attachent.

Retirez les légumes du feu, ajoutez les herbes ciselées, salez et poivrez. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 6 larges feuilles de papier aluminium. Huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez au centre de chacune une couche de légumes, puis un filet de daurade. Salez et poivrez. Refermez les papillotes et déposez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 10 minutes environ. Dégustez bien chaud.

FILETS DE ROUGET-BARBET EN PAPILLOTE À LA TAPENADE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

12 filets de rouget-barbet • 50 g de tapenade • 18 tomates cerises • huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez les filets de poisson dans du papier absorbant. Salez-les et poivrez-les. Découpez 6 feuilles de papier aluminium. Huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez sur chacune des feuilles 2 filets de poisson, tartinez-les de tapenade et ajoutez 3 tomates cerises coupées en 2. Refermez les papillotes, déposez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 15 minutes environ. Dégustez avec des pommes de terre cuites à l'eau.

PAPILLOTES DE TACAUD AU MIEL ET AU THYM

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

6 filets de tacaud, prélevés par le poissonnier • 6 brins de thym • 6 cuil. à café de miel • huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 6 feuilles de papier aluminium. Huilez-les à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez sur chacune des feuilles 1 filet de poisson, badigeonnez de miel, ajoutez les brins de thym, salez et poivrez. Refermez les papillotes, déposez-les dans un plat allant au four et enfournez pour 15 minutes environ. Dégustez avec de la ratatouille.

CROUSTILLANTS DE CRABE EN FEUILLES DE BRICK

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 10 min

9 feuilles de brick • 350 g de chair de crabe cuite • 300 g de fromage frais • 6 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 1 ou 2 cuil. à café de curry en poudre • 1 œuf battu • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un plat creux, mélangez la chair de crabe, le fromage frais, la coriandre ciselée et le curry. Découpez les feuilles de brick en 2, de façon à obtenir des demi-cercles. Repliez la moitié de chaque demi-cercle sur elle-même (côté arrondi sur côté droit), de façon à obtenir une bande. À l'extrémité de la bande, déposez une cuillerée de farce, et repliez l'ensemble en forme de triangle. Badigeonnez les triangles d'œuf battu, afin qu'ils dorent bien lors de la cuisson. Déposez les croustillants ainsi obtenus sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour une dizaine de minutes, environ. Dégustez chaud avec une salade verte.

BAR DE LIGNE RÔTI

6 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 25 min

1 bar de ligne d'1,2 kg environ • 1 large filet d'huile d'olive • 12 feuilles de basilic • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier d'écailler et de vider le bar. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez le poisson dans du papier absorbant. Salez et poivrez. Garnissez l'intérieur du poisson de basilic grossièrement ciselé. Déposez le poisson sur la plaque du four recouverte de

papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez chaud avec les légumes de votre choix.

TRUITE DE MER AUX AROMATES

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

1 truite de mer d'1,2 kg • 4 oignons frais • 6 brins de basilic • 1 gousse d'ail • 1 filet d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier de vous préparer la truite pour la cuisson. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez le poisson dans du papier absorbant. Salez et poivrez. Pelez les oignons et l'ail et hachez le tout. Lavez le basilic, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Garnissez d'aromates l'intérieur du poisson. Déposez la truite sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez chaud avec les légumes de votre choix.

HOMARDS RÔTIS À LA BÉARNAISE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 35 min

6 petits homards • 60 g de beurre • sel • poivre

Pour la sauce : 250 g de beurre • 2 échalotes • 4 brins d'estragon frais • 4 jaunes d'œufs • 4 cl de vinaigre blanc • 5 cl de vin blanc sec

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez la sauce : pelez les échalotes et hachez-les. Ciselez l'estragon. Dans une sauteuse posée sur feu vif, rassemblez les échalotes, l'estragon, le vinaigre et le vin blanc sec. Portez à ébullition et laissez réduire (ne conservez que l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de liquide). Tout en mélangeant, ajoutez 150 g de beurre coupé en morceaux. Quand il est fondu, ajoutez le reste du beurre. À feu très doux, incorporez alors les jaunes d'œufs, un à un, en fouettant bien. Retirez du feu.

Préparez les homards : posez-les sur une planche et coupez-les en 2 à l'aide d'un grand couteau, dans le sens de la longueur. Retirez les boyaux, nettoyez l'intérieur et posez les moitiés de homards, chair au-dessus, sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Déposez sur la chair des homards des noisettes de beurre. Salez et poivrez. Enfournez pour 15 minutes environ. Dégustez les homards en servant la sauce à part.

MOULES FARCIES À LA MENTHE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

36 grosses moules • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de menthe fraîche • 150 g de chapelure • sel • poivre

Réalisation

Nettoyez les moules en les brossant sous l'eau claire. Mettez-les dans une casserole, couvrez et faites cuire quelques minutes à feu doux, le temps que les moules s'ouvrent. Égouttez-les et retirez une coquille sur deux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le beurre avec l'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'ail pendant 5 minutes environ. Ajoutez alors la chapelure, mélangez bien, puis retirez du feu et laissez refroidir. Pendant ce temps, lavez la menthe, séchez-la et effeuillez-la. Hachez les feuilles de menthe et mélangez-les à la préparation précédente, salez et poivrez. Garnissez chacune des moules de ce mélange. Déposez les moules sur la plaque du four et enfournez-les pour 8 à 10 minutes environ. Servez chaud en entrée ou au moment de l'apéritif.

PALOURDES GRATINÉES AU JAMBON CRU

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 15 min

24 palourdes • 50 g de beurre mou • 100 g de jambon cru • 1 bouquet de basilic • 150 g de chapelure • 2 gousses d'ail • sel • poivre

Réalisation

Nettoyez les palourdes en les brossant sous l'eau claire. Mettez-les dans une casserole, couvrez et faites cuire quelques minutes à feu doux, le temps que les coquillages s'ouvrent.

Égouttez-les, et retirez une coquille sur deux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Hachez le jambon cru. Lavez le basilic, séchez-le et effeuillez-le. Hachez les feuilles de basilic. Dans un plat creux, mélangez le beurre mou, le jambon cru, le basilic, l'ail et la chapelure. Garnissez chacun des coquillages de ce mélange. Déposez les palourdes sur la plaque du four et enfournez-les pour 8 à 10 minutes environ. Servez chaud en entrée ou au moment de l'apéritif.

TRUITE DE MER RÔTIE AU FENOUIL

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

1 truite de mer d'1,2 kg • 4 oignons frais • ½ bulbe de fenouil • 1 gousse d'ail • 1 filet d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier de vous préparer la truite pour la cuisson. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Essuyez le poisson dans du papier absorbant. Salez et poivrez. Pelez les oignons et l'ail et hachez le tout. Émincez finement le bulbe de fenouil, à l'aide d'une mandoline si possible. Garnissez d'aromates l'intérieur du poisson. Déposez le poisson sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 à 25 minutes. Dégustez chaud avec les légumes de votre choix.

MOULES FARCIES AU PARMESAN

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 20 min

36 grosses moules • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de basilic frais • 150 g de parmesan râpé • sel • poivre

Réalisation

Nettoyez les moules en les brossant sous l'eau claire. Mettez-les dans une casserole, couvrez et faites cuire quelques minutes à feu doux, le

temps que les moules s'ouvrent. Égouttez-les et retirez une coquille sur deux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre le beurre avec l'huile dans une casserole. Faites-y revenir l'ail pendant 5 minutes environ. Retirez du feu et laissez refroidir. Pendant ce temps, lavez le basilic, séchez-le et effeuillez-le. Hachez les feuilles de basilic et mélangez-les à la préparation précédente avec le parmesan, salez et poivrez. Garnissez chacune des moules de ce mélange. Déposez les moules sur la plaque du four et enfournez-les pour 8 à 10 minutes environ. Servez chaud en entrée ou au moment de l'apéritif.

SAUMON RÔTI À L'OSEILLE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 22 min

1 saumon d'1,2 kg • 500 g d'oseille fraîche • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • crème fraîche • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier d'écailler et de vider le saumon pour vous. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez l'oseille et égouttez-la. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir l'oseille pendant 2 minutes. Salez et poivrez. Essuyez le saumon dans du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du poisson. Déposez-le dans un plat allant au four huilé. Garnissez l'intérieur d'oseille. Répartissez l'excédent autour du poisson. Enfournez pour 20 minutes environ. Servez avec de la crème fraîche.

GRATIN DE POISSON BLANC ET POTIRON

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

1,2 kg de filets de poisson blanc • 1,2 kg de potiron • 4 pommes de terre • 60 g de fromage râpé • 6 cuil. à soupe de crème fraîche • noix muscade • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Retirez l'écorce du potiron. Épépinez-le et coupez-le en morceaux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites cuire les légumes 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée. Ajoutez la crème fraîche et la muscade en rectifiant l'assaisonnement. Faites pocher les filets de poisson dans de l'eau bouillante salée. Comptez 10 minutes de cuisson. Égouttez et effeuillez la chair du poisson. Dans un plat à gratin huilé, déposez une couche de poisson, recouvrez de purée et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez pour 15 minutes environ. Dégustez chaud.

DAURADE EN CROÛTE DE SEL

6 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 40 min

1 belle daurade d'1,2 kg • 1 kg de gros sel • 6 brins de basilic

Réalisation

Demandez au poissonnier d'écailler et de vider la daurade pour vous. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Déposez le poisson sur la plaque

du four recouverte de papier sulfurisé. Garnissez l'intérieur avec les branches de basilic. Recouvrez-le de gros sel, tassez bien. Enfournez 40 minutes environ. Cassez la croûte de sel avant de servir.

DARNES DE SAUMON AU FROMAGE À L'AIL ET AUX FINES HERBES

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

6 darnes de saumon • 3 tomates • 6 oignons • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 200 g de fromage frais à l'ail et aux fines herbes • 15 cl de crème liquide • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les tomates en dés. Pelez et émincez les oignons. Dans un plat allant au four, déposez les dés de tomates et les oignons émincés et posez dessus les darnes de saumon. Versez l'huile d'olive, 1 verre d'eau, salez et poivrez. Recouvrez d'une feuille de papier aluminium. Enfournez pour 20 minutes environ. Retirez les darnes, posez-les sur des assiettes individuelles, recouvrez-les de papier aluminium. Versez le jus rendu par la cuisson des darnes dans une casserole, ajoutez la crème et le fromage, mélangez bien et portez à ébullition. Dégustez les darnes nappées de cette sauce.

TRUITES AUX AMANDES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

2 belles truites de 600 g environ • 30 cl de vin blanc sec • 100 g d'amandes effilées • 80 g de beurre • 5 cl d'huile • farine • 30 cl de crème fraîche • le jus d'½ citron • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier de vous préparer les truites pour la cuisson. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Déposez les amandes dans une poêle à revêtement antiadhésif et faites-les griller à sec pendant 2 minutes. Versez-les dans une assiette. Essuyez les truites dans du papier absorbant. Farinez-les, salez et poivrez.

Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'huile. Dès que le beurre est chaud, déposez les truites et faites-les dorer de chaque côté pendant 5 minutes environ, en les arrosant constamment de jus de cuisson. Déposez les truites dans un plat allant au four et enfournez pour 10 à 15 minutes environ pour terminer la cuisson. Jetez la graisse de la poêle, mais ne la lavez pas. Reposez la poêle sur le feu et versez le vin. Portez à ébullition en grattant bien les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez alors la crème et laissez réduire doucement, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Retirez du feu, ajoutez le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement. Servez les truites nappées de cette sauce et saupoudrées des amandes torréfiées.

SARDINES GRILLÉES AU FOUR

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

24 sardines • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • le jus d'1 citron • 6 brins de basilic • 1 cuil. à soupe de thym séché • 2 gousses d'ail • sel • poivre

Réalisation

Demandez au poissonnier d'étêter, d'écailler et de vider les sardines. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez le basilic, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le. Pelez l'ail. Mixez le basilic, l'ail, le thym, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ouvrez les sardines bien à plat et déposez-les ainsi sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Nappez-les de sauce et enfournez pour 8 à 10 minutes environ. Dégustez chaud avec du riz blanc.

SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

•

TAJINE DE LOTTE AU FENOUIL

6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 25 min

1,2 kg de lotte en filets • 2 oignons • 3 tomates • 1 douzaine de grosses olives violettes • 4 bulbes de fenouil • 1 citron confit au sel • le jus de 2 citrons • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ bouquet de persil plat • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café d'anis étoilé en poudre • 1 cuil. à café de gingembre en poudre • sel

---

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates 1 minute. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Coupez-les en quartiers. Pelez les oignons et émincez-les finement. Essuyez les bulbes de fenouil dans un linge humide pour les nettoyer. Émincez-les finement. Lavez le persil plat et ciselez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans le tajine et faites-y revenir les oignons pendant 5 minutes à feu moyen. Ajoutez alors les tomates, les bulbes de fenouil émincés, le citron confit coupé en 6 morceaux, le jus des citrons, les olives, la moitié du persil ciselé, les filets de lotte et les épices. Versez de l'eau à hauteur des ingrédients. Salez, couvrez et laissez mijoter la préparation 20 minutes à feu doux. Parsemez de persil plat avant de servir.

Notre conseil : pour renforcer encore le goût anisé de cette recette, vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de pastis.

TAJINE DE DAURADE À LA CORIANDRE ET AU CITRON VERT

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

1,2 kg de filets de daurade • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 citrons verts • 6 oignons • 3 courgettes • 2 aubergines • 1 gros bouquet de coriandre • 1 cuil. à soupe de cumin • 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout • 1 cuil. à soupe de gingembre moulu • 1 cuil. à soupe de paprika • sel

Réalisation

Pelez les oignons et émincez-les. Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Lavez les courgettes et les aubergines, retirez les extrémités et coupez-les en cubes. Lavez la coriandre et ciselez-la. Pressez le jus des 2 citrons verts, puis coupez-les en quartiers.

Faites chauffer l'huile d'olive dans un plat à tajine et faites-y revenir les oignons avec la gousse d'ail pendant 10 minutes à feu doux. Ajoutez alors les courgettes, les aubergines, les filets de daurade, la moitié de la coriandre et les épices. Arrosez du jus des citrons verts, glissez dans le plat les quartiers de citrons et versez de l'eau à hauteur des ingrédients. Salez et prolongez la cuisson 30 minutes à feu doux et à couvert. Servez ce tajine saupoudré du reste de coriandre ciselée.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le bouquet de coriandre par un bouquet de basilic et les citrons verts par des citrons jaunes.

TAGLIATELLES À L'ANCHOÏADE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

400 g de tagliatelles • 10 cl d'huile d'olive • 50 g d'anchois au sel • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • ½ gousse d'ail • 1 cuil. à café de jus de citron • sel • poivre

Réalisation

Passez les filets d'anchois sous le robinet d'eau tiède et frottez-les bien entre vos doigts pour retirer l'excès de sel. Profitez-en pour enlever les arêtes. Essuyez les anchois et coupez-les en dés. Dans le bol du robot, rassemblez les dés d'anchois, l'huile, le persil, la demi-gousse d'ail pelée et le jus de citron. Poivrez et mixez longuement. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes. Elles doivent être *al dente*. Égouttez-les et versez-les dans un plat creux. Versez l'anchoïade dessus, mélangez et dégustez sans attendre.

FETTUCCINE AUX PALOURDES ET AUX TOMATES

4 pers. Préparation : 25 min Repos : 1 nuit Cuisson : 30 min

400 g de fettuccine • 1 kg de palourdes • 500 g de tomates • 1 oignon • 3 cuil. à soupe de persil ciselé • 1 gousse d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

La veille : rassemblez les palourdes dans une bassine d'eau salée et laissez-les dégorger le sable qu'elles contiennent.

Le jour même : rassemblez les palourdes dans une casserole. Versez-y un fond d'eau. Couvrez la casserole et posez-la sur feu vif. Comptez 3 à 5 minutes de cuisson. Retirez le couvercle. Vérifiez que les coquillages sont ouverts et récupérez-les, en filtrant le jus de cuisson que vous conserverez. Décoquillez alors les coquillages ouverts et jetez ceux qui sont restés fermés.

Portez une casserole d'eau à ébullition. Ébouillantez-y les tomates pendant 1 minute. Égouttez-les, pelez-les, coupez-les en 2, épépinez-les et concassez-les. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse posée sur feu moyen et faites-y revenir l'ail, l'oignon et le persil pendant 3 minutes. Ajoutez alors les tomates concassées et les palourdes, puis versez le jus de cuisson des coquillages. Comptez une dizaine de minutes de cuisson. Pendant ce temps, portez une autre casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes. Elles doivent être *al dente*. Égouttez-les et ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien et servez aussitôt.

SPAGHETTIS AU THON ET À LA TAPENADE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

400 g de spaghettis • 200 g de thon à l'huile • 2 cuil. à soupe de tapenade • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 pincée de noix muscade râpée • sel • poivre

Réalisation

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes. Elles doivent être *al dente*. Égouttez-les. Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu moyen et faites-y revenir le thon et la tapenade pendant 5 minutes en mélangeant bien. Ajoutez la crème, la pincée de noix muscade, salez et poivrez. Versez alors les pâtes dans la sauteuse, mélangez et prolongez la cuisson 3 minutes avant de déguster.

RISOTTO AUX COQUILLAGES

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

300 g de riz rond arborio • 36 coquillages (moules, coques, etc.) • 150 g d'oignons • 1 gousse d'ail • 15 cl de vin blanc • 1 pincée de safran en poudre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 80 g de beurre • quelques lamelles de chou rouge pour la décoration (facultatif) • quelques brins de romarin • sel • poivre

Réalisation

Nettoyez tous les coquillages. Pelez les oignons et hachez-les. Pelez la gousse d'ail et hachez-la. Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu moyen et faites-y revenir la gousse d'ail pendant 3 minutes. Jetez-y alors les coquillages, quelques brins de romarin (gardez-en pour la déco) et ajoutez 1 verre d'eau, couvrez et laissez les coquillages s'ouvrir.

Retirez du feu et recueillez le jus de cuisson. Filtrez-le au travers d'un fin tamis. Ajoutez de l'eau dans le jus afin d'obtenir 80 cl de liquide. Versez-le dans une casserole posée sur feu doux, avec le safran. Faites fondre le beurre dans une cocotte posée sur feu moyen et faites-y

revenir les oignons hachés. Juste avant la coloration, ajoutez le riz, puis mélangez bien pendant 3 ou 4 minutes. Ajoutez alors le vin blanc sans cesser de remuer. Dès que le liquide est absorbé, ajoutez une louche de jus de cuisson des coquillages. Patientez (toujours en mélangeant) jusqu'à ce que le jus soit absorbé, puis remettez une louche. Continuez ainsi, louche après louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit comme vous le souhaitez, ce qui prendra environ 20 minutes. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir sur des assiettes individuelles. Déposez dessus les coquillages ouverts, le romarin frais et les lamelles de chou (facultatif). Dégustez chaud.

RISOTTO À L'ENCRE DE SEICHE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

300 g de riz rond arborio • 3 cl d'encre de seiche • 1 filet d'huile d'olive • 2 gousse d'ail • 1 oignon • 10 cl de vin blanc • 1 l de bouillon de volaille • sel • poivre

Réalisation

Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'ail et l'oignon. Versez alors le riz, mélangez bien, puis ajoutez le vin blanc et ¼ du bouillon de volaille. Patientez, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le jus soit absorbé, puis remettez une louche de bouillon. Continuez ainsi, louche après louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit comme vous le souhaitez, ce qui prendra environ 20 minutes. Incorporez alors l'encre de seiche et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

RISOTTO AUX FRUITS DE MER

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

300 g de riz rond arborio • 150 g de moules cuites et décoquillées • 150 g de crevettes cuites et décortiquées • 15 cl de vin blanc sec • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 filet d'huile d'olive • 1 l de fumet de poisson (à base de préparation déshydratée) • 50 g de parmesan râpé • sel • poivre

Réalisation

Pelez l'ail et l'oignon. Hachez-les. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez le riz, mélangez, puis ajoutez le vin blanc et ¼ du fumet de poisson. Patientez, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le jus soit absorbé, puis remettez une louche de fumet de poisson. Continuez ainsi, louche après louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit comme vous le souhaitez, ce qui prendra environ 20 minutes. Incorporez les moules, les crevettes et le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Notre conseil : à défaut de fumet de poisson, utilisez un bouillon de légumes ou de volaille.

PAËLLA AUX FRUITS DE MER

6 pers. Préparation : 35 min Cuisson : 50 min

300 g de riz long • 12 langoustines • 18 grosses moules d'Espagne • 300 g de calamars • 300 g de praires • 300 g de

coques • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 poivrons • 6 tomates • 100 g de haricots verts • 200 g de petits pois écossés • 1 dose de safran • 20 cl d'huile d'olive • sel • 1 pincée de piment fort en poudre

Réalisation

Nettoyez bien les coquillages en les brossant sous l'eau courante. Pelez l'ail et écrasez-le. Pelez les oignons et hachez-les. Ouvrez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lanières. Coupez les tomates en cubes. Coupez les haricots verts en tronçons. Faites chauffer un filet d'huile dans une *paellera* (une poêle spéciale pour la paëlla). À défaut de *paellera*, utilisez une grande poêle, une cocotte ou une sauteuse pouvant aller au four si possible. Faites-y revenir les langoustines 5 minutes de chaque côté. Retirez-les et remplacez-les par les calamars découpés en morceaux. Ajoutez également les oignons hachés, les gousses d'ail écrasées, les lanières de poivrons, les cubes de tomates, les haricots verts et les petits pois. Saupoudrez de safran. Mélangez et faites mijoter 15 minutes environ. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Portez à ébullition 60 cl d'eau. Dans le plat de cuisson, ajoutez le riz, l'eau bouillante, salez et pimentez. Mélangez bien, couvrez le plat de cuisson (utilisez un couvercle allant au four ou une triple épaisseur de papier aluminium) et glissez au four pour 25 minutes environ. Retirez le plat du four, ajoutez-y les langoustines cuites et dégustez bien chaud.

SAVEURS DU TERROIR

•

MATELOTE À LA NORMANDE

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

1,2 kg de congre • 24 moules • 1 verre de calvados • 1 bouteille de cidre • 40 cl de crème fraîche • quelques croûtons • sel • poivre

---

Réalisation

Demandez au poissonnier de vider le congre et de le couper en tronçons. Essuyez les morceaux de poisson et déposez-les dans une sauteuse. Faites chauffer le calva dans une petite casserole et grattez une allumette afin d'enflammer les vapeurs d'alcool. Versez le calvados sur les morceaux de poisson. Quand la flamme s'éteint, versez le cidre dans la sauteuse et portez à ébullition, à couvert, pendant 20 minutes. Pendant ce temps, déposez les moules dans une casserole et posez-la sur feu doux à couvert jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Décoquillez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse avec la crème fraîche, salez, poivrez. Comptez encore 3 minutes de cuisson et retirez du feu. Servez dans un plat creux avec les croûtons de pain.

QUENELLES DE BROCHET À LA LYONNAISE

6 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 1 h

400 g de filets de brochet • 250 g de beurre fondu • 4 œufs + 4 blancs • 15 cl de crème fraîche • 1 poignée de farine • sel • poivre • noix de muscade

Pour la panade : 30 cl de lait • 30 g de beurre • 100 g de farine • 2 œufs

Pour la sauce Béchamel : 40 g de beurre • 40 g de farine • 50 cl de lait • sel • poivre • noix de muscade

Réalisation

Hachez les filets de poisson. Battez les œufs entiers en omelette et montez les blancs en neige ferme.

Préparez la panade : dans une casserole, rassemblez le beurre et le lait. Portez à ébullition. Retirez alors du feu et versez la farine en une fois. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Remettez sur feu doux et faites dessécher la pâte en remuant constamment. Lorsque la pâte se détache toute seule des parois de la casserole, ajoutez 1 œuf et mélangez bien. Puis ajoutez le deuxième œuf et mélangez encore. Incorporez alors la chair de brochet. Hors du feu et sans cesser de remuer, ajoutez le beurre fondu, puis les œufs battus et les blancs montés en neige. Incorporez la crème et la farine. Salez, poivrez et râpez un peu de noix de muscade. Mélangez jusqu'à homogénéisation de la pâte et glissez-la au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Pendant ce temps, préparez la sauce Béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole et sur feu doux. Saupoudrez de farine et mélangez bien pendant 3 minutes. Versez le lait petit à petit sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation épaississe. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée. Sortez la préparation au brochet du réfrigérateur. Moulez une douzaine de quenelles et disposez-les dans un plat à gratin beurré.

Nappez de sauce Béchamel et enfournez pour 40 minutes. Dégustez bien chaud.

HOMARDS À L'ARMORICAINE

4 pers. Préparation : 1 h Cuisson : 30 min

2 homards de 900 g chacun • 6 tomates • 2 échalotes • 2 oignons blancs • 1 branche de céleri • 1 carotte • 10 cl d'huile d'olive • 10 cl de cognac • 1 cuil. à café de concentré de tomate • 3 cuil. à soupe d'estragon haché • 1 bouquet garni • 75 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe bombée de farine • sel • poivre

Réalisation

Préparez les homards : détachez la queue du reste du corps. Coupez-les en 4 au niveau des articulations, retirez les pinces, ouvrez le corps en 2 à l'aide d'un grand couteau, dans toute la longueur (retirez et jetez la poche qui se trouve près de la tête).

Portez une casserole d'eau à ébullition et ébouillantez-y les tomates pendant 1 minute. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir. Égouttez-les, pelez-les, coupez-les en 2, épépinez-les et concassez-les grossièrement. Pelez et hachez les oignons, les échalotes et l'ail. Épluchez et coupez en petits dés la branche de céleri et la carotte.

Versez l'huile dans une sauteuse posée sur feu vif. Jetez-y les morceaux de homards jusqu'à ce qu'ils soient bien rouges. Ajoutez alors les oignons, les échalotes, le céleri et la carotte. Mélangez bien, patientez 3 minutes, puis versez le cognac. Craquez une allumette au-dessus des vapeurs d'alcool. Dès que la flamme s'éteint, ajoutez les tomates concassées, l'ail, l'estragon, le bouquet garni et le vin blanc. Si nécessaire,

ajoutez de l'eau afin que les homards soient recouverts de liquide. Salez et poivrez. Couvrez la sauteuse et prolongez la cuisson 20 minutes à feu moyen.

À l'issue de la cuisson, égouttez les demi-homards et posez-les dans une assiette creuse. Faites alors réduire la sauce d'? en la portant à ébullition. Prélevez 1 cuillerée à soupe du jus de cuisson et, dans un bol, mélangez-le avec le beurre et la farine jusqu'à obtenir un beurre manié homogène. Ajoutez le beurre dans la sauce avec le concentré de tomate. Prolongez l'ébullition 2 minutes, puis passez la sauce à travers un fin tamis. Servez les homards nappés de cette sauce.

BRANDADE DE MORUE

6 pers. Prép. : 20 min Dessalage : 24 h Cuisson : 30 min

1,5 kg de filets de morue • 30 cl de lait • 6 tranches de pain rassis • 3 gousses d'ail • 30 cl d'huile d'olive • sel • poivre

Réalisation

24 heures avant : faites dessaler la morue dans une bassine d'eau fraîche, que vous renouvellerez régulièrement.

Le jour même : égouttez la morue. Portez une casserole d'eau à ébullition, et faites pocher les filets une dizaine de minutes. Retirez-les, égouttez-les et effilochez-les. Dans une cocotte, faites chauffer un filet d'huile et ajoutez-y la chair de morue. Travaillez-la bien sur feu doux, à la cuillère en bois. Versez régulièrement de l'huile et du lait, en alternance. La pâte obtenue doit avoir la consistance d'une purée. Faites alors toaster les tranches de pain et frottez-les d'ail. Dégustez la brandade accompagnée des toasts.

BOUILLABAISSE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 50 min

1,5 kg de poissons variés et de crustacés (baudroie, cigale de mer, congre, étrille, rascasse, rouget-grondin, saint-pierre, vive...) • 2 oignons • 2 tomates • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 1 petite branche de fenouil • sel • poivre

Réalisation

Videz et lavez les poissons (ou faites le faire par le poissonnier), coupez-les en gros morceaux. Pelez les oignons et les tomates. Émincez les oignons, concassez les tomates. Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de poissons, les crustacés et les oignons dans l'huile, laissez-les dorer de toutes parts, ajoutez alors les tomates, le fenouil et le bouquet garni. Salez, poivrez et couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et laissez cuire 45 minutes à feu moyen, sans couvrir. Dressez les poissons dans un plat creux et versez le bouillon dans une soupière. Servez avec de la rouille et des croûtons.

ANGUILLES AU VIN ROUGE

6 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

6 gros tronçons d'anguilles prêts à cuire • 1 bouquet garni • 50 cl de vin rouge • 1 verre de marc • 1 cuil. à soupe bombée de farine • 50 g de beurre • 4 échalotes • 6 larges tranches

de pain grillées • 300 g de champignons de votre choix • sel • poivre

Réalisation

Coupez les pieds des champignons et nettoyez-les. Pelez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse et faites-y revenir les échalotes. Saupoudrez de farine, mélangez bien et versez le vin rouge. Ajoutez les morceaux d'anguilles, les champignons et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez mijoter 15 minutes environ. Versez le marc et flambez. Dégustez avec des tranches de pain grillées.

MOULES À LA MARINIÈRE

6 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 15 min

3 kg de moules • 45 g de beurre • 3 oignons • 1 bouquet de persil • 2 brins de thym • 2 feuilles de laurier • 30 cl de vin blanc sec • sel • poivre

Réalisation

Grattez les moules sous un filet d'eau. Pelez et hachez les oignons. Lavez, essuyez et ciselez le persil. Faites fondre le beurre dans une grande cocotte. Faites-y revenir les oignons, puis ajoutez le thym, le persil, les feuilles de laurier puis les moules. Versez le vin. Salez, poivrez et portez à ébullition. Quand les moules sont ouvertes, c'est qu'elles sont cuites. Dégustez aussitôt, avec des frites par exemple.

ENCORNETS FARCIS

6 pers. Préparation : 55 min Cuisson : 3 h

2 douzaines d'encornets • 6 échalotes • 3 gousses d'ail • 100 g de pain rassis • 1 verre de lait • 3 tranches de jambon de Bayonne • ½ botte de persil • 1 petit piment d'Espelette • sel • huile d'olive • chapelure (si nécessaire pour épaissir la farce)

Pour la sauce : 2 oignons • 2 gousses d'ail • 6 tomates • 3 petits piments d'Espelette • huile d'olive • sel • poivre • 1 pincée de sucre • 1 doigt d'armagnac

Réalisation

Préparez les encornets en tirant sur la tête, d'un geste délicat, pour la séparer du « coffre ». Utilisez des ciseaux de cuisine pour couper les tentacules à la hauteur des yeux. Retirez les entrailles et la poche d'encre (ne la jetez pas). Toujours délicatement, retirez alors le cartilage (également appelé «plume»). Sous un filet d'eau, nettoyez bien les parures (c'est-à-dire les tentacules, les nageoires et les entrailles). Faites tremper le pain rassis dans le lait. Essorez-le.

Déposez les parures d'encornets dans le bol du mixeur avec les échalotes et l'ail pelés, le jambon coupé en dés, le persil ciselé, du sel, le piment épépiné et le pain rassis. Vous pouvez y ajouter une goutte de cognac. Faites turbiner. Versez un filet d'huile dans une poêle et faites revenir cette farce à feu doux pendant 20 minutes environ. Laissez-la tiédir hors du feu. Ajoutez un peu de chapelure si nécessaire, pour l'épaissir. Remplissez les encornets de cette farce et refermez-les en utilisant des piques en bois. Dans un grand faitout, versez un large filet d'huile. Déposez-y les encornets farcis. Couvrez et

faites mijoter à feu doux pendant 30 minutes en les retournant de temps en temps.

Pendant ce temps, préparez la sauce. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Épépinez et hachez les piments. Déposez les poches d'encre dans une passoire. Écrasez-les à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer l'encre. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons. Dès qu'ils commencent à se colorer, ajoutez l'encre, les tomates, les piments (la quantité variant selon votre goût), l'ail et 1 pincée de sucre. Salez, poivrez légèrement, puis ajoutez une goutte d'armagnac. Couvrez la poêle, baissez le feu et laissez mijoter 25 minutes environ. Versez la sauce dans le faitout, sur les encornets farcis. Prolongez la cuisson 1 heure 30 environ. Dégustez avec du riz.

INDEX DES RECETTES

VERRINES ET AMUSE-BOUCHES

Aumônières de saumon fumé au fromage
Endives aux miettes de crabe
Huîtres aux épices
Mini brochettes de noix de Saint-Jacques au bacon
Rillettes de maquereau au chèvre frais et gressins
Roulade de saumon fumé au chèvre et à l'orange
Salade de mâche au saumon fumé en verrines
Salade niçoise en cuillères chinoises
Tarama maison
Verrines avocat crevettes
Verrines de concombre au crabe
Verrines de pommes de terre nouvelles à l'effilochée de raie
Verrines de riz, tomates, concombre, olives et œufs de saumon

CANAPÉS ET SANDWICHS

Bagels au saumon et à la mangue
Canapés anchois-basilic
Canapés crabe-kiwi
Canapés de concombre aux œufs de lump
Canapés de rillettes de saumon
Canapés tapenade-truite fumée
Fish burgers
Mini pitas avocat, mangue, crevettes
Petits canapés de flétan fumé
Sandwichs au saumon fumé, crème à l'aneth
Sandwichs aux rillettes de thon, fromage frais et basilic
Sandwichs crabe-pomelo
Tartines de rillettes de sardines aux tomates séchées

TARTES, CAKES, PAINS, FEUILLETÉS

Cake aux noix, au comté et au surimi
Cake truite fumée, feta, tomates cerises, basilic
Calzone au saumon
Chaussons au saumon, à l'oignon et aux raisins secs au cumin

Feuilletés de langoustes aux asperges
Feuilletés de pétoncles aux champignons
Koulibiac de saumon
Pizza océane
Quiche aux moules
Samossas de thon cuits au four
Tarte fine aux filets de sardine
Tatin de sardines aux tomates
Tourte au saumon et aux poireaux

SOUPES

Consommé de cabillaud aux légumes
Gaspacho de concombre aux miettes de thon
Soupe au crabe et aux asperges blanches
Soupe aux huîtres et à la crème
Soupe de betteraves au colin
Soupe de légumes aux parures de poissons
Soupe de poissons à la provençale
Soupe de potiron aux moules

SALADES

Salade de billes d'avocat et de mangue au surimi
Salade de blé, tomates, concombre et poisson blanc
Salade de concombre au crabe
Salade de lentilles au saumon fumé
Salade de mâche au saumon fumé

Salade de pâtes aux crevettes
Salade de pomelo à l'avocat, à la mâche et au crabe
Salade de pommes de terre au thon
Salade de raie à la mâche et aux câpres
Salade exotique sucrée-salée au crabe et à la coriandre

BEIGNETS ET FRITURES

Acras de morue
Beignets de crabe aux épices
Fritto misto de la mer
Langoustines croustillantes
Tempuras de merlans

POISSONS CRUS ET MARINÉS

Carpaccio de bar
Ceviche de crevettes
Ceviche de poisson
Cubes de saumon marinés
Makis saumon
Maquereaux marinés au vin blanc

Rollmops
Tartare de sardines et tomates en verrine
Tranches de thon marinées

POISSONS GRILLÉS ET POÊLÉS

Brochettes de coquilles Saint-Jacques à la citronnelle
Brochettes de gambas au basilic
Brochettes de saumon aux poivrons
Crabe au saké et aux épices
Crevettes à la crème et au whisky
Darnes de saumon poêlées à la crème
Dos de cabillaud cuit sur la peau
Filets de poisson panés
Papillotes de cabillaud à la tomate
Pavés de saumon à la sauce béarnaise
Saumon à l'unilatérale
Spaghettis aux noix de Saint-Jacques flambées au whisky

POISSONS POCHÉS ET MIJOTÉS

Blanquette de saumon aux petits légumes

Cabillaud à l'aubergine et au thym
Cocotte de poissons aux tomates, aux courgettes et aux épices de Méditerranée
Fondue de poissons, bouillon de citron vert, sauce épicée à la menthe
Homards pochés à la mayonnaise
Loup de Méditerranée à l'huile d'olive vanillée
Mijoté de sardines au basilic et au cumin
Moules au curry
Ragoût de cabillaud au vin blanc sec
Ragoût de saumon aux carottes et aux graines de cumin
Saumon poché au vin blanc sec, sauce à l'aneth
Tajine de poissons mijotés à la citronnelle et au lait de coco

AU FOUR

Bar de ligne rôti
Coquilles Saint-Jacques gratinées
Croustillants de crabe en feuilles de brick
Darnes de saumon au fromage à l'ail et aux fines herbes
Daurade en croûte de sel
Daurade royale au citron
Filets de lieu au basilic, à l'ail, aux pignons et aux tomates cerises
Filets de rouget-barbet en papillote à la tapenade
Gratin de poisson aux fruits de mer, beurre blanc
Gratin de poisson blanc et potiron
Homards rôtis à la béarnaise
Maquereaux en papillote aux oignons frais, aux tomates et à la coriandre
Moules farcies à la menthe
Moules farcies au parmesan
Palourdes gratinées au jambon cru
Papillotes de daurade aux légumes
Papillotes de saumon aux poireaux

Papillotes de tacaud au miel et au thym
Pavés de cabillaud au chorizo et aux poivrons
Rôti de lotte à l'orange et au fenouil
Sardines grillées au four
Saumon rôti à l'oseille
Truite de mer aux aromates
Truite de mer rôtie au fenouil
Truites aux amandes

SAVEURS MÉDITERRANÉENNES

Fettuccine aux palourdes et aux tomates
Paëlla aux fruits de mer
Risotto à l'encre de seiche
Risotto aux coquillages
Risotto aux fruits de mer
Spaghettis au thon et à la tapenade
Tagliatelles à l'anchoïade
Tajine de daurade à la coriandre et au citron vert
Tajine de lotte au fenouil

SAVEURS DU TERROIR

Anguilles au vin rouge
Bouillabaisse
Brandade de morue
Encornets farcis
Homards à l’armoricaine
Matelote à la normande
Moules à la marinière
Quenelles de brochet à la lyonnaise

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également les thématiques suivantes :

Le petit livre de Cuisine

Le petit livre de Cullture générale

Le petit livre de Insolites

Le petit livre de Tourisme

Le petit livre de Langues

Le petit livre de Humour

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur www.editionsfirst.fr !

@Created by PDF to ePub